

災害時にご高齢の方に起こりやすいこと

ご高齢の方は、何らかの身体の病気を持っていることが多く、災害時などの非常事態や避難所生活などの環境の変化により、心身の調子を崩しやすい傾向にあります。また、被災によって失ったものをばん回していくことは、若い人に比べて大きな負担となります。

被災時、ご高齢の方々に以下のような変化が起きることがあります。

- 慣れ親しんだ土地、家屋や家財を失った悲しみから気分が落ち込み、片付けなどの意欲がなくなる。また、眠れなくなったり、食欲が落ちたりする。
- 避難所生活などの新しい環境になじめず、孤独感を感じ、他人との共同生活に疲れてしまう。
- 復興の見通しが立たないことなどから不安が強くなる。
- 現実を受け入れるのが難しく、周囲からの援助を拒む場合もある。
- 日付や場所などが思い出せなくなるなど、物忘れがひどくなる。
- 落ち着きがなくなったり、話のまとまりがなくなったりする。現実には見えないものが見えたりする(幻覚)。

したがって、周囲の方々には以下のような配慮が必要となります。

- まず、ご本人のお話をよく聴き、被災によって大切なものを失った悲しみや、先の見えない不安などの気持ちを受け止めてあげましょう。
- 現在の状況や、支援の具体的内容など、適切な情報を伝えて少しでも安心していただけるように心がけましょう。
- 頻繁に声をかけるなど、孤立感を抱かないように配慮しましょう。
- 避難所の生活などでは、ご近所や親しい人との交流をはかりやすいような配慮をしてあげましょう。
- 何もすることがない時間をなるべく作らないように、負担のない程度の活動(雑談・散歩・軽作業など)に誘いましょう。

ご高齢の方々についてご心配なことがある場合には以下にご連絡ください。

(石川 DPAT 電話 — —)