

地震や台風、豪雨などの災害が起きた時に自力で避難する事が難しい高齢者は、日頃から災害に対する心構えや備えをしておくことが重要です。今回は、高齢者が災害時に避難するときの注意点と心身のケアについて紹介します。

### ・避難するときの注意点

避難が必要になった場合は、自治体から避難情報が発令されます

自治体から発令される避難情報には、以下の3つがあります。



名称	状況	必要な行動
避難準備・高齢者等避難開始	避難勧告や避難指示（緊急）を発令することが予想される場合	避難に時間を要する方（ <b>高齢者・障害のある方・乳幼児</b> など）とその支援者が避難行動を開始しなければならない段階です。  ◎その他の方は、避難の準備を整えましょう。
避難勧告	災害による被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合	通常の避難行動ができる方が速やかに避難場所へ避難する段階です。
避難指示(緊急)	災害が発生するなど状況がさらに悪化し、人的被害の危険性が非常に高まった場合	まだ避難していない方が緊急に避難場所へ避難する段階です。 避難行動中の方はすぐに避難を完了させましょう。

高齢者など避難に時間を要する方は、「**避難準備・高齢者等避難開始**」が発令されたら、ただちに避難行動を開始してください。

### ・心と身体のケア

#### 心身のケア



高齢者は環境変化が大きな負担になりやすく、心が深く傷ついてしまうことがあるため特に配慮が必要です。

生活環境の変化によるストレスで、さまざまな症状が起こることがあります。

また、避難所での慣れない環境や食事、運動不足によって、高齢者の身体にはさまざまな影響が現れます。また、持病のある方は症状が悪化しやすくなります。

#### 特徴的な心の反応

- ・不安や混乱
- ・不穏や興奮
- ・不眠
- ・うつ症状

#### 特徴的な身体の反応

- ・血圧の変化
- ・食欲不振
- ・胃腸症状（吐き気や胃痛など）
- など ・疲れがとれない など

#### 対処のしかた

孤立しがちな高齢者は、一人にならないようにすることが大切です。食事、睡眠、排せつの時間はできるかぎり確保し、常用している薬は必ず飲み忘れのないように声掛けをすることが大切です。

### ・まとめ

高齢者は早めの避難が必要であり、また環境が変わることで心や体の負担が大きくなり、体調を崩したりします。そのことに周りの人が気づき、支えてあげることが必要です。