



避難所で

# 「こんなとき どうしよう」と思ったら

恥ずかしいことはありません。

一人で悩まないで、家族だけで頑張ろうとしないでください。

ご本人が安心できるように、助け合える方法が必ずあるはずです。

## 眠れない

大変なことが起こり、慣れない環境で、誰もが不安です。

ただ、人は24時間のからだのサイクルがあり、日中太陽の光を浴びて、カラダを動かすと、夜眠りやすくなります。

それでもどうしても眠れないときは、医師に相談しましょう。

今は、眠るための安全なお薬もいろいろあります。



## うろうろと落ち着かない

トイレに行きたいけどわからないのでしょうか？  
いつもと違う場所に居心地が悪いのでしょうか？  
不安な気持ちやさみしさが、よけいに落ち着きをなくします。

「今は、あなたはここに居ていい」と、伝えられるように専門職の力を借りて、一緒に考えてみましょう。



## いらいらしている

どうしてよいかわからない、自分自身に対して、不安で、いらいらしているのかもしれません。家族以外が話をしてみるのもよいかもしれません。漢方薬などの服用を検討してみる方法もあります。あまり激しくならないうちに、相談しましょう。



## 居ないはずの人やないものが見えたり、消えたりする/調子が変わる

せん妄をおこしているかもしれません。知らないうちに、体の調子が悪くなっているかもしれません。昼夜のメリハリをつけるようにしつつ、医療スタッフに相談しましょう。



今まで認知症と診断されていなかった人が、認知症のように見える状態になることもあります。

認知症の人は、環境変化などで、ご様子が変わることもあります。お役に立つ情報があるかもしれません。是非、見てみてください。「被災した認知症の人と家族の支援マニュアル」



日本認知症学会  
Japan Society for Dementia Research