

◎認知症の人への支援について（認知症介護研究・研修東京センターの支援ガイドより抜粋）

人一倍ストレスに弱い特徴をもつ認知症の人は、避難所で混乱しやすく、心身状態が増悪したり、家族や周囲の負担も増大しがちです。ちょっとした配慮で本人が安定し、周囲の負担軽減ができることがあります。

◆ストレスを軽減する方法

- ・ざわめき・雑音のストレスから守る工夫を
- ・一呼吸でいい、ペースを落として、ゆったりと、少しずつ
- ・本人なりに見当がつくよう、本人に情報を
- ・飲食、排泄、睡眠の確保を
- ・少しでも「快の刺激」を
- ・体を動かそう
- ・落ち着かない場合、抑えるのではなく、早目に本人にそった対応を
- ・本人を見守る家族や介護職員が解放される時間の確保を

◆詳しくは以下のファイルをご覧ください。

[「認知症介護研究・研修東京センターの支援ガイドより抜粋」\(pdf ファイル\)](#)