

## ご高齢の方がいらっしゃるご家族のみなさまへ

茨城県臨床心理士会

今回の大地震で被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。

- ◆ ご高齢の方、とくに人一倍ストレスに弱い特徴を持つ認知症の方は、地震による強いストレスや生活リズムが大きく崩れることで、混乱しやすく、心身状態が悪化することが多くあります。
- ◆ 認知症の方以外の場合でも、たとえば一時的に「意識がぼんやりする」「気力がわからない」「夜中にごそごそ動く」など、普段と違う様子になることがあります。
- ◆ こういった状態にあるご高齢の方や認知症の方は、“不安な気持ち”を上手く表現できないことがあります。ご家族の方の負担も大きくなってしまいがちです。
- ◆ ちょっとした配慮でご本人が落ち着き、ご家族や周囲の人も安心できることがあります。

そのポイントを以下にまとめましたので、参考にしていただけましたら幸いです。



### ➤ 食事を食べなくなる。水分をとらなくなる

→なるべく家族や顔なじみの人と一緒に食事をとりましょう。栄養不良、脱水状態には注意しましょう。

### ➤ 体を動かそうとしない

→できるだけ体を動かしたり一緒に散歩したりしましょう。難しければ着席したまま足のかかとを上下させるなどの簡単な体操でもよいです。気分転換にも、エコノミー症候群の予防にもなります

### ➤ ぼーっとしている。一日ふとんの中にいる

→短時間でもいいので話しかけてみましょう。また、体に無理のない範囲で何か役割（子どもの遊び相手など）をお願いしてもいいかもしれません

### ➤ 徘徊する。同じことを繰り返す

→強いストレスによって落ち着きがなくなったり、一時的に記憶があやふやになったりすることがあります。少しでも安心できるように、周りのざわつきが少なく、ご家族や顔なじみの人と一緒に過ごせる場所を探してみましょう。また、否定せずにできるだけご本人の訴えに耳を傾けてみてください

### ➤ 眠れなくなる

→生活リズムが乱れやすいので、眠る・起きるタイミングをつかめるように声かけをしましょう。指示的な口調ではなく、安心して寝起きできるように心がけてください

### ➤ 失禁をする。下着が濡れていることに気がつかない

→一方的に責めたりせず、事前に定期的にさりげなくトイレの声かけを試みるなどしてみましょう。

※ 状態がひどく悪い場合や長引くような場合は、医療機関や専門家に相談しましょう。 その場合、普段飲んでいる薬の情報（おくすり手帳など）をできるだけ用意してください。



- ご家族の方自身も被災者です。 ご高齢の方と冷静に向き合えないことも多いでしょう。
- ご自分をせめることなく、今の状況では当たり前のこととして受け止めてください。 時間とともにご高齢の方もご自分も落ち着いてきます。
- どうぞ、おひとりで抱えこまずに、身近にいる専門家にご相談ください。 茨城県臨床心理士会も活動していますので、お気軽にお声がけください。