

# 介護と人生

仕事・子育てと  
どう両立させる？

日本エルターライフ協会 代表理事  
ケアライフアドバイザー

柴本美佐代

22

です。家族も対象ですが施設の事情もありますので事前に確認しましょう。自宅から最も近い福祉避難所がどこか調べておくこと。

このような事業所では職員向けの災害対策マニュアルがあります。万一の時に備えるためですが、介護者も自分でマニュアルを作っておくと便利です。

例えば、避難時に必ず持っていく物のリスト。飲み薬や目薬、メガネや杖、補聴器など、普段は使わなくても何かする時に必要なものは一つにまとめておき、リストにその場所を書いておきます。薬と一緒に渡される説明書と保険証のコピー、かかりつけ医の診察券、介護者の連絡先なども、ヒモのついた防水の透明袋に入れておき本人が持ち出せるようにします。

これらは介護者の携帯などで撮った画像を保存しておきます。避難が長引いた時に必要ですので常に最新の情報を。

## 災害時の備え①

日本では毎年のように大雨による浸水やがけ崩れが起き、地震や台風による被害もあって災害対策は全ての人に必要ですが、要介護者がいる家庭では普通の家庭以上に準備が必要です。

第一は避難先。東日本大震災の時、福島県のある介護者から「避難勧告が出たが、認知症の母を連れて避

難所に行くべきか迷い、明かりを消した家で一晩悩んだ末に避難した」という話を聞きました。寝たきりでオムツを使っているのに周りに迷惑をかけないか、認知症で慣れない場所だと落ち着かなくなるのが心配など、理由はさまざまですが、避難が遅れると生命に関わる場合もあります。

そんな要介護者や一般の避難所では生活しにくい人のために「福祉避難所」があります。

最も多いのが老人介護施設で、他に児童福祉施設や病院などもあり、要介護者や乳幼児、妊産婦など援助の必要な人が安心して避難できるようにと地域ごとに設けられています。自主避難する時も、介護をしている場合は福祉避難所が安心

必ず持つて行く物のリストを作っておく



- 飲み薬
- 目薬
- メガネ
- 杖
- 補聴器
- 保険証
- コピー
- 診察券
- 介護者の連絡先

## 福祉避難所の確認とマニュアル作成