

介護と人生

仕事・子育てと
どう両立させる？

23

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

災害時の備え①

介護家族の災害対策で、避難先の次に課題になるのは、避難方法です。

車が使えない場合もあるので、徒歩で避難する方法や安全な経路を考えておきましょう。車椅子を押して一般道を避難するのは大変です。坂道や段差の少ない道を選び、介護者に体力がない場合は、車椅子に取り

付けて人力車のように引いて動かすための福祉用具などを事前に用意して避難所まで行ってみましょう。

また、家族以外の人が要介護者を避難させる場合に備え、玄関には常に介護者の携帯番号の書かれた靴を置いておきましょう。かかと部分に油性マジックで書いておくと、前に比べて自立たないので、普段も気にせず履くことができます。

要介護状態でなくても災害時に避難するのは事故の危険性が高いものです。道路の状況によっては、足を取られたり溝に落ちたりすることも考えられます。予測ができる災害の場合は早めに対応することで事故を防ぎましょう。

自主避難する際には、ご近所に声をかけて、避難先

を伝えます。不安な時はお手伝いをお願いしましょう。そして、もし避難するのが危険だと思ったら、自分たちだけで避難しようと思わずに警察や消防に救助を求めることです。

その際に伝えなければならぬことがあります。これは急病や事故など緊急時と同じですが、気が動転すると思いつけなくなる場合もありますので、準備しておきましょう。

要介護者の名前、年齢、要介護度と状態(杖歩行か車椅子か、まひや認知症、病気の有無と病名)、自宅の住所(マンション名と部屋番号まで)、自宅の電話番号、家族の携帯番号、ケアマネや主治医の名前と診療所名などを一覧にしておくこと安心です。

別居で介護している場合には介護者宅にもこの一覧があると役立ちます。災害は予測できません。いざという時に助け合える関係づくりも忘れずに。



福祉用具を活用して
避難所へ

どのように避難するかを想定