

# 避難所での認知症の人や 高齢者の健康管理



## 食 事 について

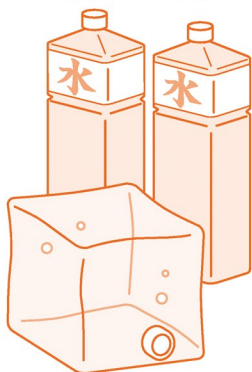
避難所では、十分な栄養状態を保つことができる食事は用意できません。東日本大震災では乾パンやおにぎり程度しかなく、高齢者にとっては、飲み込むことが難しい食品がほとんどです。果物や缶詰など水分の含まれたものがある場合には優先的に高齢者に行き渡るようにしてください。



細かく刻むなどして食べやすい食事を用意しましょう。  
サプリメントも積極的に活用しましょう。

誤嚥に  
注意しましょう。

## 水 分 摂 取 について



水が止まるとトイレが流せなくなります。トイレに行くことを遠慮して水分を減らすのではなく、一日1リットル以上は水分を補給しましょう。水分不足が便秘を引き起こしたり、エコノミー症候群を誘発したりすることがあります。

トイレを気にせず使えるように配慮  
しましょう。

専用トイレスペースの  
確保

## 高 血 圧 の方への注意

避難所では治療薬を持たないで避難しなければならないこともあります。血圧をあげてしまうような、菓子やインスタント麺はできるだけ控えましょう。

好ましい食品



アルファ化米

乾パン

控えた方がよい食品



菓子類

## 糖 尿 病 の方への注意

避難所にはお菓子やインスタント麺などの塩分が高く、高エネルギーな食品が多く届けられます。糖尿病の方には、低エネルギーの食品や、低血糖をコントロールするためのアメなどの準備が必要です。また、食事の時間も出来るだけ規則的になるように心がけてください。

食事の時間を規則的にしましょう。  
菓子などの栄養の偏った食品は  
避けましょう。



# 簡単な運動を毎日しましょう (生活不活発病の予防)

動かない状態が続くことで、今まで出来ていたこともできなくなったり、身体が動かなくなったりします。これを生活不活発病といいます。

横になっている  
よりも座るように  
しましょう

動きやすいように  
身の回りを片づけて  
おきましょう

歩きにくくても  
つえ等を使って工夫して  
歩くようにしましょう

避難所でも  
気分転換を兼ねて  
散歩をしましょう

みんなで  
ラジオ体操を  
しましょう

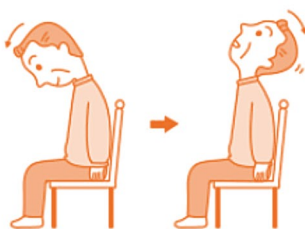


楽しみや  
役割を  
見つけて  
ください

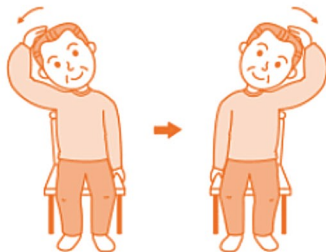


## エコノミークラス症候群の予防体操

①首の運動



前に10秒、うしろに10秒



左右も10秒ずつ。  
反対側の肩があがらないように気をつけて。

③足首の曲げ伸ばし



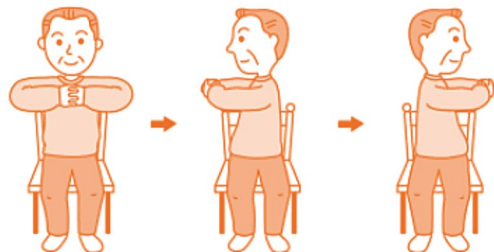
イスに座った姿勢でもOK。10回おこないましょう。

④足のマッサージ



痛いところや  
かたくなっているところを  
さがして、  
指でおしたり、さすったり  
もんだりしましょう。

②体の運動

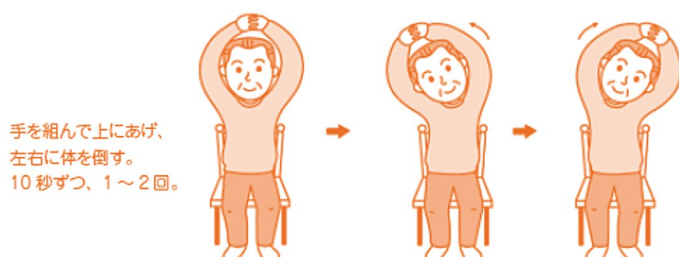


肩の高さで手を組み、  
前に伸ばして  
左右に体をひねる。  
10秒ずつ、1～2回。

⑤足の指の運動

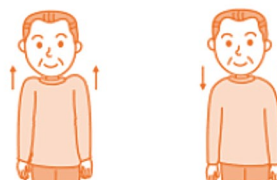


足の指でグー、チョキ、グー、パー。  
10回おこないましょう。



手を組んで上にあげ、  
左右に体を倒す。  
10秒ずつ、1～2回。

⑥肩の運動



思いきり両肩をあげて  
ストンと落としましょう。  
4～5回おこないましょう。