

被災された高齢者を見守る家族の方へ

大きな災害を経験すると、被災時の強い恐怖や無力感、あるいは喪失体験などから、こころやからだに変化が生じると言われています。特に高齢者にとって、被災体験は大きなストレスとなり、体調を崩しやすくなることに加え、不眠、抑うつ、一時的な認知機能の低下などの精神症状が出ることもあります。

高齢者によく見られるストレス症状・状態

- ◆よくぼんやりしていることがある
- ◆身体の不調を訴えることが多くなった
- ◆急に物忘れがひどくなったり、自分が今どこにいるかわからなくなる
- ◆イライラ感が強く、怒りっぽくなった
- ◆夜眠れていない、食欲がおちる
- ◆夜間うろうろと徘徊することがある

こうした症状は、突然の災害にあったことにより、誰にでも起こりうるもので、異常なことではありません。多くは自然に回復していきます。

健康回復のために配慮すること

- ◎声をかけ、今の状況をできるだけわかりやすく、くり返し伝えましょう。
- ◎不安や悲しみなどの気持ちをくみながら、じっくり話を聞きます。
- ◎焦らず、ゆっくりペースに合わせて接することが大切です。
- ◎孤立、孤独にならないように配慮しましょう。
- ◎睡眠と食事の変化に注意して、心身の状態に気を配ります。



- ◆気になることがあったら、遠慮しないで、相談窓口や巡回の人に声をかけましょう。
- ◆薬や安静が必要なこともあります。医療機関、保健所・市町の保健師などに相談しましょう
- ◆介護される家族の方々も心配からストレス反応が起こりやすくなります。気になることがあったら、相談しましょう。



あなたの相談先