

防災のことを考えてみませんか

# 高次脳機能障害のある方のための 災害時初動行動マニュアル

本人・家族向けリーフレット

このマニュアルは、高次脳機能障害のある方とご家族が、大規模な災害発生時に適切に行動し、必要な支援を得られるように、大切なことをまとめたものです。

災害に備えてどんな準備をし、実際の災害時にどのように行動したらよいのか、このマニュアルを活用し、できることから準備を始めてみてください。

## 大規模な災害が起こると高次脳機能障害のある方は どんなことに困るのでしょうか。

- 高次脳機能障害は外見からは分かりにくいので、避難する時や避難所生活で、周囲の人の理解や支援を得にくいことがあります。
- ふだんとは異なる状況の中で、必要な情報をまとめて正しく判断し、行動に移すことが難しくなります。
- 混雑しているところでは、人や物にぶつかったり、避難所への目印なども見落としてしまうことがあります。
- 自分の知りたいことやして欲しいことを、周囲の人に適切に伝えられないことがあります。
- 避難所での放送内容が十分に聞き取れない、聞き取れても記憶できないために食事の配給などの援助が得られないことがあります。
- 避難所では、大勢の人がいるので、雑音や周囲の様子が気になり、落ち着かないこともあります。いつもよりも、さらに疲れやすくなります。



\* 高次脳機能障害とは、脳卒中等の病気や事故等による脳損傷の影響により、記憶・注意・思考・行為・言語などの認知機能の一部に障害が生じた状態を言います。

# 非常持ち出し品チェックリスト



ご家族や支援者と相談しながら、一人ひとりの障害状況や生活状況に応じて、必要なものを準備してください。

リュックサック等に入れ、持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

## 日頃から携帯しておくものの例

- 障害者手帳  健康保険証  お薬手帳または現在の処方箋
- 薬の予備（3日分程度）  
\*健康保険証や処方箋のコピーを障害者手帳等に入れて携帯しましょう。
- メモリーノート、ICレコーダー等の記憶の補助ツール
- 家族の写真\*家族とはぐれた時の確認用。裏に家族の名前と携帯やメールの連絡先を書いておきます。
- ヘルプカード等\*周囲の人に支援を求めるツール（4ページ参照）
- 携帯電話  緊急用ホイッスル

## 避難生活で役立つものの例

- 懐中電灯\*ヘッドライトタイプだと片麻痺がある方でも杖での移動や片手作業がしやすくなります。
- 耳栓、イヤーマフ（遮音用品）、アイマスク  
\*周囲の音等が気になり落ち着かない時や休めない時に使用します。
- 筆記用具とノート等  携帯ラジオ  乾電池
- 非常食、飲料水\*最低でも3日分  ウェットティッシュ\*体の清潔を保つのに便利
- 携帯トイレ、失禁パッド・パンツ  
\*頻尿の方や身体状況からトイレ設備が使用しにくい場合はあると便利
- 余暇時間を過ごすグッズ  
\*パズルの本など。通所等ができなくなり、余暇時間を過ごすのが難しい場合に。

## その他、一般的な防災用品等の例

- 衣類・下着  救急用具  防災頭巾・ヘルメット  軍手  雨具
- タオル  トイレレットペーパー  ビニール袋  ラップ  マスク
- 生理用品  小銭  その他（ビニールシート、カイロ、ナイフ等）

## 家で過ごす場合の準備

避難所で、障害のある方に配慮した支援体制が整うには時間を要することも考えられます。また、障害状況によっては、配給や買い物で長時間並ぶことが難しくなることも想定して、自宅でも生活ができるように3日以上以上の非常食・飲料水・簡易携帯トイレや生活便利品などの準備をしておきましょう。