

メディアケア・くれ便り



昨年の西日本豪雨に続き、今年も超大型の台風や豪雨により東日本の各地に甚大な被害もたらされ、多くの方が被災されました。被災された中には高齢者も多くいらっしゃいますが、高齢者は環境の変化が大きな負担になりやすく、心が深く傷ついてしまうことがあるため特に配慮が必要です。今回は、『被災された高齢者の心のケア』についてお話します。

被災時、高齢者の心のケア

高齢者が突然の災害で避難所生活を強いられることで、生活環境が大きく変化し、**不安や混乱、不穏や興奮、不眠やうつ病**などみられることがあります。認知症の人は症状が悪化することがありますが、高齢者は症状がはっきりと現れない場合もあるため、小さな変化に気をつけましょう。

孤立しがちな高齢者は、一人にならないようにすることが大切です。正確な情報を伝え、救援や支援サービスを確実に受けられるようにします。また、他人との交流を保ち、安心感につなげていきましょう。ただし、高齢者が支援を拒む場合などは、ゆっくりとお話を聞くなどして、本人の気持ちを尊重し、尊厳を傷つけないようにさりげなく寄り添います。

高齢者は生きる知恵に満ち、貢献できる多くのものを持っています。そうした能力を発揮してもらえるように、本人の出来ること、得意なことがあればお願いして**「自分は役に立っている」と感じる機会を作りましょう。**

☆被災者との接し方のポイント☆

コミュニケーションは、何を話したかではなく、体の姿勢や表情、声の調子や抑揚など、どのように話したかが重要になります。被災者と接するときは次の4つのことを心がけましょう。

1. そばに寄り添う いたずらにあれこれ話しかける必要はありません。

「大変でしたね」とそばに寄り添っているだけで、安心感を与えることになります。時には肩や腕に手を置くなどしながら、「そばにいて助けたいと思っている」ことが伝わるのが大切です。



2. 親身になって話を聞く 被災者の話に静かにうなずきながら耳を傾け、関心を持っていることを示します。次々と質問したり、自分の興味や関心のために話をさえぎってははいけません。話の真偽を判断しようとせず、聞いた話の内容から自分が感じた素直な気持ちを伝えるようにしましょう。

3. 感情を受け止める 悲しみや怒りは表に表すことが必要な感情です。被災者が悲しみ、あるいは怒りを向けているときは、ただ耳を傾けながら感情を放出する手助けをします。

4. 心の問題以外にも相談にのる 衣食住の日常の問題から、経済的・社会的な問題の解決の手助けをします。直接の解決はできなくとも、解決に向けて一緒に考えたり、周囲の人と問題を共有し解決の糸口を模索することも大切な心のケアです。



行事のお知らせ



11月誕生日会&文化祭 11月20日(水) 10:00~

12月誕生日会&クリスマス会 12月18日(水) 10:00~

ご家族様のご参加を心よりお待ちしております！！

令和元年 11月発行