

7 — 避難所生活継続で予想される症状と対応

1 廃用症候群

高齢者は肉体的にも精神的にもすぐに活動性が低下する。3日間動かないと筋肉量が減少し、骨塩の減少も始まる。小さな段差でも転倒したり、食事も摂れなくなる。

- 動かない人がいないか注意したり、動かない状態は危険だと呼びかける。
- 動けない原因を聞く。
- いすやベッドを調達する。
- 家族に気をつけてもらう、などの対策をする。



POINT 廃用症候群の予防

- 毎日決まった時間に体操するよう働きかける。
- 廃用症候群の知識を啓発する。
- いすや段ボールベッドを調達する。
- 医療班にハイリスクの人を教える。

心得 **Do not!** やるべからず

ハイリスクだとわかっている、何も働きかけない。

3

避難所での心得

7

避難所生活継続で予想される症状と対応