




ことばや聞こえ、食べる・飲むことなどにお困りの方を支援するために

あなたの身近にこのような方はいらっしゃいませんか？

被災された皆様へ、心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復興をお祈りいたします。この「支援シート」は、ことばや聞こえ、食べる・飲むことなどの問題を抱えながら避難所で生活しておられる方々を支援するために作成しました。記載はできるだけ簡略化してお伝えし、避難所でも実施が可能と思われる支援を中心にあげてみました。特に避難所を運営される方々に参考にして頂き、ご支援下さいますようお願い申し上げます。

2011.4.9 東京都言語聴覚士会

もしこのような方がいらしたら・・・	→→→このような支援をお願いいたします
<p>話しかけに気付かない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・聞き返が多い ・聞き誤りが多い 	<p>◎難聴（耳が遠い）の方かもしれません</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ただ大きな声を出すのではなく、耳元で、低い声で、ゆっくり、短いことばで話しかけてみてください ・話し手の顔を見て、口の動きに注目してもらうようにして下さい ・できれば、文字を書いて話しかけて下さい ・厚めの紙を丸めて筒状にした物や、ラップなどの芯を耳元に近づけて話しかけるのもよいでしょう 
<ul style="list-style-type: none"> ・何か話そうとしているが、ことばにならない ・ことばの言いまちが多い 例：「おはよう」⇒「ごちそうさま」 ・日本語にないことばを言うことがある (例：「トイレ」⇒「タイロ」) ・たくさん話をされるが、言っている内容がわからない ・こちらの質問や説明を正しく理解していないことがある (例：氏名を聞いているのに、年齢を答える等) 	<p>◎失語症とよばれる言語障害かもしれません</p> <p>簡単なことばが口に出せない、耳は聞こえていてもことばが正しく理解できない、字が書けないなどの症状があります</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ことばに詰まっている時は、おおまかなテーマから順に「はいーいいえ」で答えられる質問をして下さい (例：「困ったことがあるのですか?」「お家のことですか?」「お金のことですか?」など) ・カンを働かせながら、訴えを聴いてあげて下さい ・ゆっくり、短いことばで話しかけて下さい ・身振り・手振り、実物、文字（漢字がわかりやすい）を見せながら話しかけて下さい

・ **ことばがはっきりしない**

- ・ 声が小さい



◎ **構音障害の方かもしれません**

脳卒中などの後遺症のために唇や舌にマヒがあり、ことばがはっきりしません

- ・ 「ゆっくり、しゃべって下さい」と声かけしてみてください
- ・ 「何のお話ですか?」と、話題の内容をまず確認すると、話全体がわかりやすくなります
- ・ どうしても聞き取れない時は、筆談で対応して下さい
- ・ 飲み込みの障害を合併することがあります



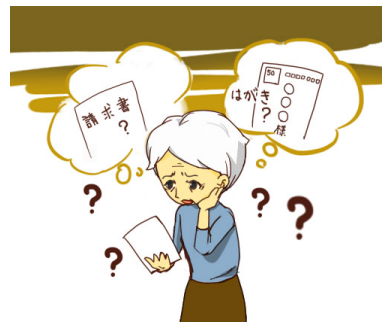
- ・ 日中もボーっとしていることが多く、自分から自発的に行動することが少ない

- ・ **注意を集中**させて何かに取り組むことが難しい
- ・ 新しいことが覚えられない
- ・ 同じ失敗をくり返す
- ・ よく左側の人や物にぶつかる
- ・ 不適切な発言や言動が多い
- ・ 感情のコントロールができない、など

◎ **高次脳機能障害の方かもしれません**

- ・ 事故や病気で脳に損傷を受けた場合の後遺症で、体のマヒはない方が多いため、わかりにくい障害です
- ・ できるだけ早く医療関係者にご相談下さい
- ・ 生活場所はできるだけ静かな場所を選んであげて下さい
- ・ 情報は紙に書いて、ご本人がくり返し確認できるようにして下さい

- ・ トイレの場所が覚えられない、同じことを何度も聞いてくるなど、**記憶に問題**がある



- ・ つじつまの合わない話をする

(例「避難所に来て不安や心配事があるからよく眠れるのよ」)

- ・ 今まで出来ていたことが出来なったり元に戻ったりする
- ・ 安全か危険かの判断ができない、など

◎ **認知症の方かもしれません**






- ・ できるだけ静かな場所で暮らせるようにしてあげて下さい
- ・ 優しくゆっくりことばかけをして下さい
- ・ いつも同じ人が関わるようにして下さい
- ・ 混乱している時は、ゆっくり話を聞いてあげて下さい



脳卒中の病後や高齢者の中には、食べる・飲むことに障害（嚥下障害）がある方が多くおられます。そのような方には、飲み込みの機能にあった食べ物、食べ方・食べさせ方があります。窒息や誤嚥性肺炎の予防をこころがける必要があります。できるだけ早く、医師・歯科医師・保健師・看護師・言語聴覚士・栄養士などの専門職にご相談下さい。

もしこのような方がいらしたら・・・	→→このような支援をお願いいたします
<ul style="list-style-type: none"> ・食事中や食後に、よくむせる ・食事に時間がかかる ・食べ物を吐き出すことがある ・いつも痰がからんだ声をしている ・よだれが多い ・薬が上手く飲めない ・残っている歯が少ない。入れ歯が合っていない ・口の中に汚れや乾燥がある <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; margin-top: 20px;">  </div>	<p>→→このような支援をお願いいたします</p> <p>＊ペースト状の食べ物をおすすめします スプーンなどでつぶせない固さの食べ物は危険です。 ゼリー・プリン・ヨーグルトは食べやすい食べ物です。 寒天ゼリーは溶けにくく、窒息の危険があるので避けてください。 水分（お茶や味噌汁、ジュースなど）は、特にむせやすいので、増粘剤とよばれるとろみを添加します（ポタージュ状～ハチミツ状）。増粘剤：介護用品店・一部薬局や病院の売店などで入手可能。増粘剤が手に入らない場合は、スプーンでごく少量ずつ飲ませるか、ゼリーや飲むヨーグルトなどを多く摂る ようにしてみてください。</p> <p>＊ミキサーがなかったり、市販のペースト食が手元にない場合の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・すり鉢ですりつぶしたり、みそこしや茶漉しを使って裏ごしをする。水気がない場合には、少量のだしなどの水分を加えて、咽喉越しをよくする。 ・完熟のバナナなどの果物は、つぶしてヨーグルトに混ぜるとよい ・みじん切りにしたものをマヨネーズであえたり、あんかけ状にする ・ベビーフードで代用する（調味料で味付けをするとよい） ・おにぎり（のりが付いている場合はのりを取る）などは、少量ずつお湯を加えて水分を吸わせる。米粒はできるだけつぶすようにする。 <p>★薬を飲むとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・錠剤は、ゼリー状のものに埋め込む ・粉薬は、少量のヨーグルトやプリンに混ぜて飲ませるなどの工夫が必要です <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>
<p>食事中や食後に、時々むせるが、歯があって噛む力はある</p>	<p>柔らかめの食べ物を、1cm角位の大きさにきざんだ方がいいでしょう。</p>
<p>そのほかの注意点：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寝たままの状態を食べさせない ・背中に布団やクッションをあてるなどして、角度を付ける（30度以上） ・顎を少し引いたような姿勢で食べる ・寝る前は、できるだけ口の中をきれいにする 	
<p>詳しい情報は：NPO 法人・コミュニケーション・アシスト・ネットワーク http://www.we-can.or.jp お問い合わせはこちらまでお願いいたします： 東京都言語聴覚士会 info@st-toshikai.org FAX 番号：03-3903-3836</p>	

お子さんは大きな災害とその後の今までとは異なる生活環境の中で、不安定になり、いつもと違う言動を見せることがあります。よく注意して見守ることが必要です。ことばやコミュニケーションに困難のあるお子さんには一層の配慮が必要です。ご心配なことがありましたら、どんなことでも、言語聴覚士、臨床発達心理士、臨床心理士、保健師等の専門職にご相談下さい。

もしこのような姿が見られたら・・・	→ 推測される理由と支援の方法
<ul style="list-style-type: none"> ・ 大声で叫ぶ、泣き出すなどパニックになる ・ 急に走り出し、走り回る ・ 夜、騒いでしまう  	<ul style="list-style-type: none"> ◎いつもと違うことが起きて混乱しているのでしょう <ul style="list-style-type: none"> ・ お子さんと2人になれる静かな場所に連れて行き、落ち着かせましょう ・ 色々なものが目に入らないよう、間仕切りなどで囲んであげてください ・ お子さん用の椅子・座蒲団が用意できると、自分の場所がはっきりして、気持ちが安定するでしょう ・ 大きな音・声、否定的な言い方は避けましょう 注意するときは、穏やかな声で、具体的に、肯定的に話しかけて下さい（例「迷惑かけちゃダメ」でなく「歩いてね」のように） ◎不安・パニックの原因があってもそれをうまく伝えられないことがあります <ul style="list-style-type: none"> ・ けがをしていないか、着ているものに変化はないか注意して下さい（破れが肌にあたっている、靴が破れている等） ・ 理由がわからない場合は落ち着かせましょう ◎いつもと違うことが苦手です <ul style="list-style-type: none"> ・ 医師の診察などいつもと違う予定は、前もってはっきりと話しておきましょう。絵や文字などを描きながら話すと、伝わりやすくなります ◎やることがないと、何をしてもよいかわからなくて落ち着かなくなる場合があります <ul style="list-style-type: none"> ・ 日中の活動を何か用意してあげてください。荷物運びや分類など、簡単な作業なら見本を見せれば、できることも多くあります ◎普段と違う環境の中で、身体が固くなっていることがあります。柔軟体操やストレッチ、身体をほぐす運動をしてみましょう。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 話しかけても同じことばを繰り返すだけで、何が言いたいのかよく分からない 	<ul style="list-style-type: none"> ◎やりとりの中で上手に気持ちを伝えることが苦手なのかもしれません ・ モノを選択させるときは、実物を示して選ばせて下さい
<ul style="list-style-type: none"> ・ 同じことを、何度も何度も繰り返し尋ねる 	<ul style="list-style-type: none"> ◎答えが知りたいというより、不安の表れかもしれません。よく話を聞いてあげて下さい ◎パターン化したやり取りを楽しんでいるのかもしれません。こちらから同じ質問をすると答えてくれることもあります ◎間接的な要求の表現かもしれません。要求を推測して「～したいの？／ほしいの？」と尋ねてみましょう
<ul style="list-style-type: none"> ・ ウロウロしてしまう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎何をしたらよいか、わからないのかもしれません ・ 簡単な作業に誘ったり、一緒に遊んであげて下さい
<ul style="list-style-type: none"> ・ すぐに泣いてしまう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎気持ちが不安定になっているのでしょう ・ 肩を抱く、手をつなぐなど、スキンシップを心がけて下さい ・ 迷惑にならない場所で歌ったり、踊ったり、簡単なゲームで遊ぶなど、楽しんで気が紛れることをしてみましょう