

# 身近に高齢者がいる方へ

高齢の方は加齢に伴う心身の衰えのために、災害後に起きる環境の変化に慣れにくいという特徴があります。また、生活再建に対する不安をより強く感じ、それらが様々なストレス反応となって表れることがあります。

《高齢の方に起こりやすい反応》
○ 体の不調…持病の悪化、食欲不振、不眠 など
○ 心の不調…不安、イライラ、無気力、悲観的になる など
○ 行動の変調…怒りっぽくなる、ぼんやりする、物忘れ、ウロウロする など

## 対応のポイントは？

- 短く、ハッキリと分かりやすく伝えましょう。
- 自分の心身の健康状態を自覚しにくいので…  
→眠れているか？痛いところはないか？など具体的に聞いてみましょう。
- 話に耳を傾けましょう。
- 孤立させないようにしましょう。できるだけ、日ごろから付き合いのある人たちとのつながりを保てるよう配慮しましょう。
- 座ったまま、横になったままだはよくありません。  
→適度に体を動かしてもらい、  
生活不活発による心身の機能低下を防ぎましょう。



## 《相談先一覧》

ご自分自身やご家族のことで心配なことがあればお住まいの市町村役場に、  
高齢者の方はお住まいの市町村の地域包括支援センターにご相談ください。

なお、下記の窓口にもご相談いただけます。

### 1, 大人の場合

相談機関名	所在地	電話番号
宮城県精神保健福祉センター 「こころの相談電話 災害ホットライン」	〒989-6117 大崎市古川旭 5 丁目 7-20	0229-23-0302

※仙台市民の方は仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）へご相談ください。

相談機関名	所在地	電話番号
仙南保健所	〒989-1243 柴田郡大河原町字南 129-1	0224-53-3132
塩釜保健所	〒985-0003 塩竈市北浜 4 丁目 8-15	022-365-3153
塩釜保健所 岩沼支所	〒989-2432 岩沼市中央 3 丁目 1-18	0223-22-2188
塩釜保健所 黒川支所	〒981-3304 黒川郡富谷町ひより台 2 丁目 42-2	022-358-1111
大崎保健所	〒989-6117 大崎市古川旭 4 丁目 1-1	0229-87-8011
栗原保健所	〒987-2251 栗原市築館藤木 5-1	0228-22-2118
登米保健所	〒987-0511 登米市迫町佐沼字西佐沼 150-5	0220-22-6118
石巻保健所	〒986-0861 石巻市あゆみ野 5-7	0225-95-1431
気仙沼保健所	〒988-0066 気仙沼市東新城 3 丁目 3-3	0226-21-1356

※仙台市民の方は各区保健福祉センターへご相談ください。

### 2, 子どもの場合

相談機関名	所在地	電話番号
子ども総合センター	〒981-1217 名取市美田園 2 丁目 1-4	022-784-3576
中央児童相談所	〒981-1217 名取市美田園 2 丁目 1-4	022-784-3583
北部児童相談所	〒989-6161 大崎市古川駅南 2 丁目 4-3	0229-22-0030
東部児童相談所	〒986-0861 石巻市あゆみ野 5-7	0225-95-1121
東部児童相談所気仙沼支所	〒988-0066 気仙沼市東新城 3 丁目 3-3	0226-21-1020

(令和4年3月現在)