

为了从震灾中重建家园——在临时住宅的健康与生活——

作成：2008/5/22

受灾后在临时住宅生活的各位老年人以及各位家属们
为了从震灾中重建家园——在临时住宅的健康与生活——

生活在临时住宅的这段时间，由于为了适应这种生活所积累的身体上的疲劳，精神上的紧张，以及对今后生活所抱有的不安，会很容易导致大家的身心的健康。

让我们与亲人，邻居，周围的可以商量的人协力合作，共同去适应在临时住宅的生活。

在这本小册子里面，总结了在临时住宅里容易发生的健康上的，生活上的问题，以及这些问题的解决方法。希望大家能够利用这本小册子以便渡过这段艰难的时期去重建家园。

◆关于临时住宅的生活◆

尽量恢复以前的生活规律，尽量多活动

注意！

· 临时住宅会有许多的不便之处

- ◆家里地面的不平或高度不同的地面
- ◆没有扶手
- ◆热水器，煤气灶的使用方法
- ◆室温，湿度等

· 在做饭，购物，外出，去医院等方面也会有不方便之处

- 不能收拾/整理自己的家

※这种情况，请与临时住宅的负责人，政府职员，保健所的职员咨询，商量。

◆ 预防「闭门不出」的现象◆

- 多和附近的居民打招呼，以便互相认识
- 每天外出1次
- 参加在临时住宅举办的各种活动
 - ※如果有集会的时候，尽量参加。
- 想好每天应该做的事情，参加一些自己感兴趣的活动的。
 - ※散步，种花，太极拳等

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

◆ 关于健康管理◆

- 勤洗手，漱口
- 每日三餐
- 适当的运动
- 充分的睡眠
- 不勉强自己
- 不多喝酒
- 定期接受健康检查
 - ※利用临时住宅里的健康咨询。
- 如果感到不舒服或是有与日常不同之处，请尽快去医院接受检查治疗。

◎ 有慢性病的情况

- 定期接受检查
 - 持续用药，饮食治疗
- ※不方便去医院门诊，自己不能做治疗用饮食，或自己不能注射胰岛素时，请与临时住宅的负责人，政府职员，保健所的职员咨询，商量。

◆ 情绪低落的时候◆

受灾后，受到精神上的打击，出现不安，身体不舒服，是受灾者的很自然的反应。

- 一个人不要过于努力
- 与家人，邻居共同交流自己的感受，互相帮助。

注意！

- 没有食欲，睡不着觉，什么都不想做，急躁，不安，不停地流泪，头痛，心慌，没有力气等
- ※出现以上情况时，请利用临时住宅里的健康咨询会，或者去医院接受检查。

◆ 重建家园◆

- 关于以前的住宅的处理，新住宅的问题，可以和家人，市政府的职员，周围的人商量，一起考虑。
- 要及时阅览政府的通知。
- 通过电视，报纸关注灾情。

注意！

- 读不了报纸或者政府的通知
 - 不方便办理手续
- ※这种情况，请与临时住宅的负责人，政府职员，保健所的职员咨询，商量。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

各位家属

——关于痴呆症的问题——

由于长期避难的生活而带来身心的疲劳和环境的变化，在入住临时住宅后，患有痴呆症的老年人会出现情绪不稳，病情恶化的情况。

各位家属，请注意以下的事情。

- 多交流、多交谈。
- 多倾听本人的不安，担心的话题。
- 护士以平和的态度去接触
- 与老年人一起去做一些力所能及的事情
- 制定正常的生活规律
- 拥有购物，散步等外出的机会，预防闭门不出的现象。
- 居住在临时住宅居时，如果感到有困难时，请与保健所的职员，政府的职员商量。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp