

東日本大震災における介護予防を中心としたリハビリテーション支援の取り組み

照井恵利香 浅野 文博

いわてリハビリテーションセンター

【はじめに】

2011. 3. 11発生の東日本大震災により、岩手県沿岸地域は甚大な被害を受けた。震災以降早期から岩手県リハビリテーション支援センター（以下県支援センター）である、いわてリハビリテーションセンター（以下当センター）は被災地等に支援チームを派遣し、行政、地域リハビリテーション広域支援センター（以下広域センター）や関係各機関と連携を図り情報収集や活動を行ってきた。支援開始に当たり被害が広範囲であるため当センター単独の支援は無理な状況であり、医師、保健師、OT・PT士会、他スタッフとの連携・調整を行い介入を行った。自身が当センターの一員として直接携わった支援活動について報告する。

【目的】

当センターの支援の基本的スタンスは保健活動とし、①避難所等における被災者の状況把握②廃用症候群予防のための運動指導③基本動作指導④健康維持のための支援⑤被災者への情報提供⑥被災後の非常時における地域の医療・保健・福祉との連携の構築⑦団体（医師会や療法士会等）との連携⑧その他必要に応じた活動とし、介護予防と生活障害への対応を行うとともに、関係機関と連携しながら地域体制の再構築への支援とした。

【活動内容】

平成11年より当センターは県支援センターに指定され、県内各地の広域センターと協働し、介護予防事業を含めた地域リハビリテーションの推進を図っている。自身も介護予防事業の一員として関わり、今回の支援においてその経験を基に取り組んだ活動について。

①内陸部支援（沿岸避難所から内陸へ避難した方）

4月12日から7月中旬まで全27回花巻市と雫石町で実施。主に当センターの地元である雫石町内の温泉施設やホテルへの避難者を対象に町と調整し行った。支援目的は、避難生活での活動量低下に伴う生活不活発病（廃用症候群）の予防である。＜活動＞1) 血圧測定2) 集団でのリラクゼーション、ストレッチ、介護予防体操、レクリエーション3) 健康相談4) 当センター看護師、音楽療法士との協働。＜状況＞1) 高血圧者が多い2) 閉じこもる人もいた3) リピーターの固定化＜対応＞1) マンネリ化防止の工夫2) 生活不活発病への対応から仮設住宅に移ってから継続できる運動や生活面の指導へプログラムを移行した。

②被災地支援（山田町：仮設住宅集会所等での集団対応「健康アップ体操教室」）

平成24年1月より広域センターと共に県PT士会より引き継ぎ、現在も継続中。支援目的は、住民の健康作り・状況把握、閉じこもり予防、コミュニティ作りである。＜活動＞1) 開始前にチラシ配りで戸別訪問をし生活状況の把握2) 血圧、握力、片足立ち測定3) ストレッチ、筋力トレーニング、歌に合わせた体操、レクリエーション（以下運動、体操）。＜状況＞1) 高血圧者が多い2) リピーターの固定化3) 楽しみにしている人もいた4) 声を掛合い参加していた5) 男性の参加が少ない。

【①、②で共通にみられたこと】

1) 震災後のストレスにより全体的に血圧が高め2) リピーターの固定化3) 楽しみにしている人もいた4) 男性の参加が少ない。

③従事者スタッフへの研修会

山田町、釜石市（広域センターと共に）で実施。山田町では仮設住宅集会所等での支援開始に当たり、仮設支援スタッフを対象に介護予防プログラムの研修を実施。＜活動＞1) 生活不活発病や運動、体操の効果についての講義2) 運動、体操。釜石市では、既に集団で実施していたがマンネリ化等のため研修依頼があり、仮設住民も交えて上記プログラムの実践を実施。＜結果＞釜石市では朝晩に歌に合わせた体操を取入れた。

【考察】

今回の支援は介護予防を基に生活不活発病による生活障害への対応であり、集団で行うことで仲間作り、情報交換の場となりコミュニティ形成に寄与し、閉じこもり予防となる。加えて運動を通し生活リズムの改善、精神面の安定を図り「生活の活発化」へと働きかける事が大切である。内陸部、被災地支援では気になる方や介入の必要がある方を保健師等に申し送り、情報共有に努めた。その取り組みで支援の連続性を保ち継続した活動が展開できたと思われる。また、支援は長期的となるが、いずれ自立した形で地域に繋げ、そこで完結できるような取り組みが必要と思われる。そのためには地元スタッフへの研修等を通して人材育成が重要となってくる。

【おわりに】

県内外の多くの方々の協力と、活動する上で様々な配慮をして頂いた地域の保健師・療法士の方々に深く感謝します。