

16. 長野県北部地震被災地健康サポート記録

震災後の栄村高齢者の身体評価及び運動指導の実施について

諏訪直人（NPO 法人佐久平総合リハビリセンター）

キーワード：不活発病、筋拘縮、サルコペニア

要旨：東北関東大震災の翌日、3月12日未明に起こった長野県北部地震によって被災された栄村において、当NPO法人の専門スタッフにより、避難所生活を送られている方々の体調チェック及び不活発病を予防するための軽運動指導を毎週末の夜の就寝前の時間帯に実施した。また避難所から自宅へ戻られた方たちへの同目的サポートの為、5月以降保健師に同行し各地区を周り、被災後の生活状況及び体調をチェックしながら軽運動を実施している。被災後の生活の中で感じている不安や、体調について状況を報告致します。

A. 目的

震災後、栄村の被災地ではライフラインが断たれ、余震におびえながら、倒壊した自宅や職場、農地等の片付けなどを行う先の見えない避難生活の中、精神的にも肉体的にも疲労してゆく身体に対し、少しでも機能低下を防ぎ、この状況を乗り切って、元の生活に戻れるよう、また戻った後にも元気で地域の復興にあたれるよう、身体を動かして体力を維持していただくきっかけづくりを行う。

B. 方法

①参加者の身体状況チェック及び指導方法

1) 避難所生活者の個別身体状況チェック

震災から大凡半月後、4月初旬から毎週の土、日曜の17時～20時に2か所の避難所に出向き、理学療法士・運動指導士による身体状況及び、生活状況のチェックと、不活発病の予防や、現在の関節痛が悪化しないためのアドバイスやケアを個別に実施した。

サポートは理学療法士1～2名、運動指導士1～2名、合計2～4名/回で対応した。

2) 自宅生活者及び避難解除により自宅に戻られた方々の集団指導時における聞き取り

震災から大凡1ヶ月半後、5月初旬から平日の午前9：30～11：30と、午後13：00と～15：30に不定期で、18地区の公民館へ出向き、健康運動指導士による、不活発病、筋拘縮を予防するための運動及び体操、情報交換、日頃の悩みやストレスを解消していただくためのお話会や、レクリエーション等を実施した。

（現在も続いており9月末まで実施予定）その集まりの際に、運動指導士により会話の中で聞き取りを行い、参加者の状況をまとめた。

6月中旬まで、長野県で活動している8名の健康運動指導士が対応した（残り9月まで、他3名の健康運動指導

士のサポートを受ける予定)

②指導中のバイアス

指導に関しては全ての避難所生活者に実施できたのではなく、声をかけても「疲れているから寝かせてくれ」、「私は大丈夫だからいい」と聞き取りが出来ない方も多くいた。その為、全体を見ると今回の報告内容は現実と若干離れた状態になっている事が懸念される。

C. 結果

避難所生活者の個別身体状況チェック

地震災害前からの疼痛及び身体状況に既に異常を感じられている状況としては、多い順から、○腰痛 ○膝痛 ○肩痛 ○臀部痛 ○首痛 ○高血圧 ○CVA と言った状況であった。

震災後の避難所生活で、新たに発生した疼痛や異常は、多い順から、○体重増 ○精神疲労 ○血圧上昇 ○肩痛 ○肉体的疲労 ○腰痛 と言った状況であった。

自宅生活者の集団指導における聞き取り

身体状況の変化や異常については、○血圧が高くなった ○体重が増えた ○震災にかかわらず膝・腰が痛い ○震災の後片付けで心身疲れ気味といった状況であった。

精神面では、○お風呂にゆっくり入れない ○パジャマで寝られなくなった ○不眠症で寝不足 ○食欲がない ○余震があると家を飛び出してしまう といった状況であった。

運動指導後の感想では、○身体が楽になった ○身体を動かす事が大事なのが解った ○気持ち良い ○続けてやってみたい ○コミュニケーションを目的とする集まりが無い為、今回は嬉しい、またしたい。と言った状況であった。

D. 考察

震災前も、健康のために積極的に運動を取り入れている方があまりいない状況の中、既に筋拘縮やサルコペニアが顕著に表れている方が多かった、その為指導者からの施術や、簡単な運動実施だけで、「こんなにも身体が楽になるのか」と驚かれる方も多かった。日頃からの身体ケアの啓蒙が少ない地域なのかと推測される。

避難所生活による不活発病は、サルコペニア、筋収縮を経て関節疾患へ至る事が予想される。今回の調査では、震災前から慢性的症状があった方が多く、震災後、新たに疼痛を訴える方は思ったほど多くないというのが意外であった。震災後の避難生活での問題としては、整形外科的な疾患よりも循環器異常による所見や、精神的な問題のほうが多い事が解った。

E. まとめ

栄村診療所医師や保健師が指導されているように、『被災地では精神的なストレスで現実逃避の為に無意識に理由になる痛みを探してしまう。投薬では治せず、本人が立ち直るしかない。その為には生活の展望をイメージさせ、高齢者の声に耳を傾け参考にする姿勢が必要。』当事者にとってはとても過酷で辛い状況である。

今後のサポートに於いても、今後の展望をイメージさせるような内容を取り入れ、精神的な余裕を持ってもらえるコミュニケーションの機会を増やしたい。

最後に、日頃我々指導士が地域で行っている運動の指導だけではなかなか効果が表れないケースも多い。高齢者の指導に於いては効果を出すためのヒントが今回の活動にあるのではと考える。