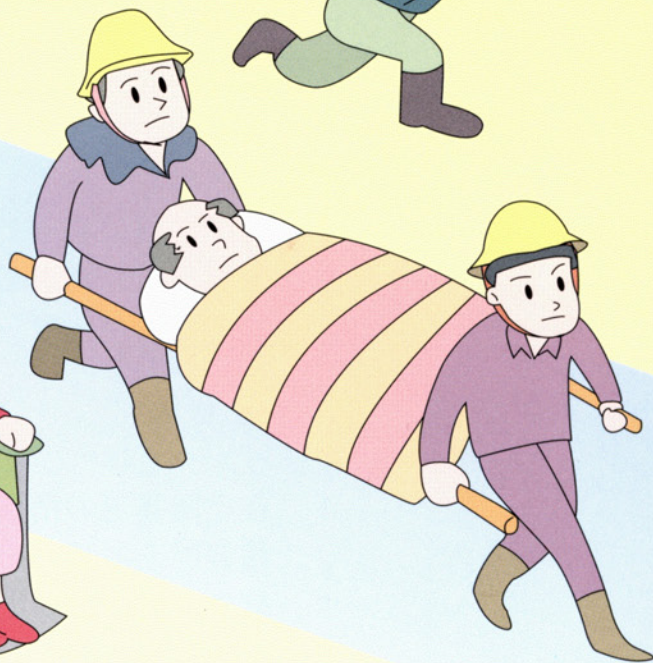
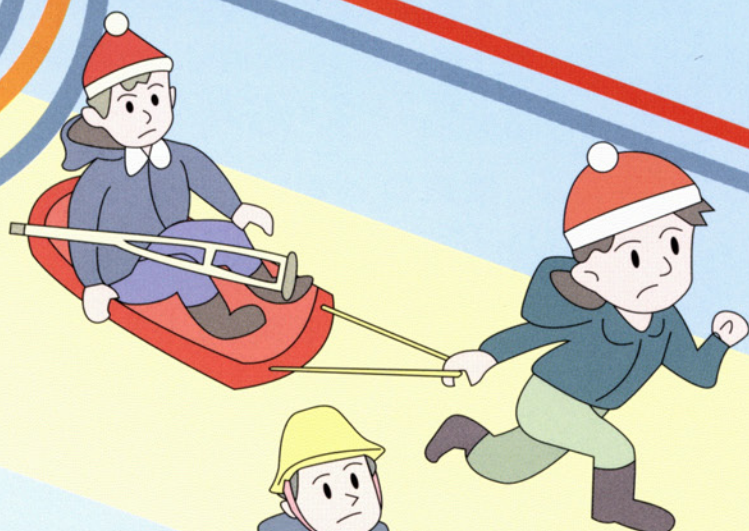


雪と地震にそなえて

—在宅高齢・障害者のための積雪・災害対策の手引き—



青森県立保健大学健康科学教育センター

目次

はじめに	1
I 日頃の備え	
1. 災害対策グッズの準備	2
2. 日頃から家族や親しい人との話し合いを	3
3. 地震のとき家の中でけがをしないような対策	3
4. 救急車、医療機関、行政機関への連絡方法	3
5. ボランティアの私的ネットワーク作り	3
II 地震のとき	
1. あわてて外に飛び出さない	4
2. 本震がおさまっても余震がくる	4
3. 外に避難するとき	4
4. 家の中に閉じこめられたら	5
5. 火災が発生したら	5
6. 夜間の地震	5
7. 津波のおそれ	5
8. 外で地震にあったら	6
9. 家族など介助者のために	6
10. 警戒宣言が出たら	6
III 積雪対策	
1. 在宅障害者の積雪期間中の生活実態	7
2. 積雪時の対策	7
3. 緊急災害時の対応	10
資料	11
おわりに	13

はじめに

青森県では、これまで何度も大地震や洪水、土砂崩れなどの大規模な災害を経験しています。最も被害の大きかった昭和43年5月16日の十勝沖地震をはじめ、昭和58年5月26日の日本海中部地震、平成6年12月28日の三陸はるか沖地震などはまだ記憶に新しいところです。しかし、とすれば平成7年1月17日の阪神・淡路大地震の被害があまりにも大きかったために、本県の地震は忘れられてしまいがちです。その忘れ勝ちな地震のこわさを改めて思い知らされたのが、昨年(平成15年)9月に起った十勝沖地震でした。

地震が発生したとき、一番先に被害を受けるのは高齢者や障害者です。阪神・淡路大地震で死亡したり、行方不明になった人の約半数は65歳以上の高齢者であり、また倒壊した家に4日間も閉じこめられた言語障害の人や、動かなくなったエレベーターのために、9階の自宅に5日間も閉じこめられた車いすの人もいたそうです。

地震発生に備えて、一般向けの災害対策心得のような冊子が出されていますが、いわゆる災害弱者といわれる高齢者や在宅障害者に対するものはあまり見当たりません。特に、雪国にあって直接役に立つ「災害時の手引き」のようなものはないようです。

そこで、私たちは雪国青森の実情にそった形で、在宅高齢・障害者のための積雪や災害時の避難対策の手引きを自分たちで作ることにしました。内容は、日頃の備え、地震が発生した時の対策、積雪対策の工夫の3部構成にしました。できるだけ多くの人々に読んでもらえるように、イラスト入りでわかりやすい文章にしました。

この冊子の基盤になったものは、平成13年に青森県内の在宅障害者の方々を対象として実施した「災害時の在宅障害者の危機管理に関する研究」です。その研究で得た多くの情報をもとにして、県民に災害時の避難方法や普段からの災害に対する準備を働きかけていくことが大切だと考えました。

また冬期間であっても、雪に負けないで日々の生活を過ごしている一人暮らしのお年寄りや障害者の方々が、大勢おられることが分かりました。そこで、その実際の姿を多くの方々に知っていただくことが、地域の関係者の一般の人々が災害対策を立てる際の参考になるだろうと思い、この小冊子を発刊することにしました。

まさに、災害は忘れた頃にやってきます。その災害を乗り切るのは、「備えあって憂いなし」、の心がけでしょう。テレビや新聞などから最新の情報を仕入れるだけでなく、折に触れて人生経験豊富なお年寄りからの貴重なアドバイスを参考にして、それぞれの対策を立てておくことが大切です。

もとより、この「手引き」があれば全て大丈夫というわけではありませんが、在宅高齢・障害者の方々をはじめ、家族や周囲の関係者にとって少しでも心の準備をするきっかけにしてもらえることを願っています。

I 日頃の 備え

1. 災害対策グッズの準備

○災害が起こったときに、すぐに役立つものを非常持出用品・備蓄品として用意しておくことが大切です。一般的な災害対策グッズの他に、自分の障害や病気に関係するものも、用意しておきましょう。

<p>懐中電灯</p>  <p>ときどき電池のチェックを</p>	<p>携帯ラジオ</p>  <p>ラジオと電灯がセットになったものもある</p>	<p>ローソクとマッチ</p>  <p>電池で着火するヤツが便利</p>	<p>食料・飲料水 (3日分位)</p>  <p>乾パン、チョコレートなど、ポリ水筒に飲料水も</p>
<p>衣類</p>  <p>タオル、紙おむつ、下着類</p>	<p>防寒具</p>  <p>防寒用帽子、アノラック、靴下、長靴なども</p>	<p>医薬品</p>  <p>応急手当セット、常備薬など</p>	<p>貴重品</p>  <p>現金、健康保険証の写しなど</p>
<p>呼び子・笛など</p>  <p>呼び子、笛など音の出せるもの</p>	<p>メモ用紙・筆記類</p>  <p>メモ用紙、筆記具、身元を記載したもの (名刺やカードなど)</p>	<p>その他</p>  <p>濡れティッシュ、トイレットペーパー、生理用品など</p>	

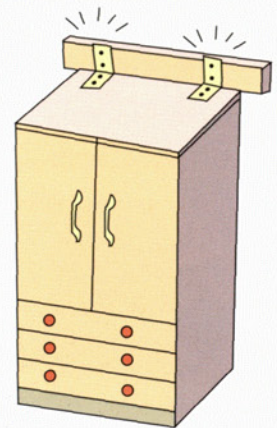
2. 日頃から家族や親しい人との話し合いを

- 日頃から災害時の避難対策について、家族や近所の親しい人たちと話し合っておくことが大切です。(連絡方法、避難方法、避難場所の確認、避難経路の確認、役割分担など)。
- 一人暮らしの人も、親戚や友人たちとの緊急時の連絡方法について明らかにしておきましょう。



3. 地震のとき家の中でけがをしないような対策

- 家具などの固定をしておきましょう。
- たんすや本棚などが倒れたり電気が落ちてけがをしないように、安全な空間に寝るようにしましょう。
- ガスの元栓を締める習慣をつけましょう。
- 階段には蛍光テープをはっておくこと。下段には非常ランプをつけておくと便利です。
- 室内にはスリッパを準備しておくこと。



4. 救急車、医療機関、行政機関への連絡方法

- 救急車の呼び方や最寄の交番への連絡方法を知っておくことが重要です。
- 近隣の医療機関、110番、119番など救急時の電話番号を目立つ所に貼っておく。
- 市役所や役場の担当者の名前を覚えておくと(顔見知りだともっとよい)、いつかきっと役に立ちます。
- 携帯電話やメガネは、わかりやすい場所におくこと。



5. ボランティアの私的ネットワーク作り

- 普段から親しい友人や、地域の人々とのネットワークを作っておくと、いざというときにはきっと力になってもらえるでしょう。



Ⅱ 地震のとき

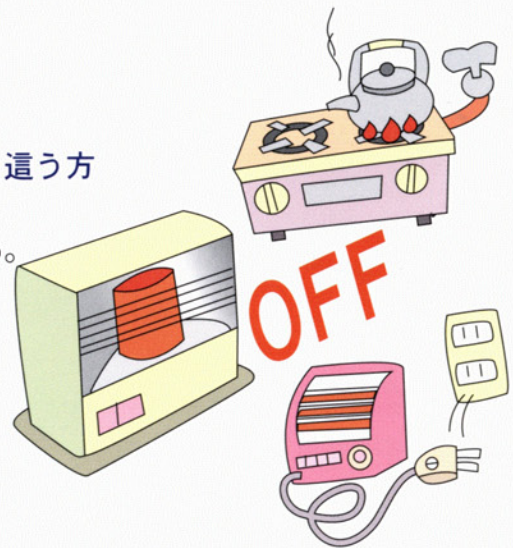
1. あわてて外に飛び出さない

- 1) 「地震がきた!」と思ったら、あわてないで家の中で揺れのおさまるのを待つ。
 - 通常は、30秒か1分くらいで本震はおさまる。
 - とにかく立っていないで座る、這うなどして姿勢を低くすること。
 - 身の安全をはかることが第一です!!
- 2) 食器棚、タンス、本棚、冷蔵庫などから離れること。
 - 頑丈な机の下にもぐるのが安全です。
 - 布団か座布団を頭の上にかぶるのもよい。
- 3) ドアや窓が開かなくなることがあるので、できればドアなどをあけて避難口を確保する。



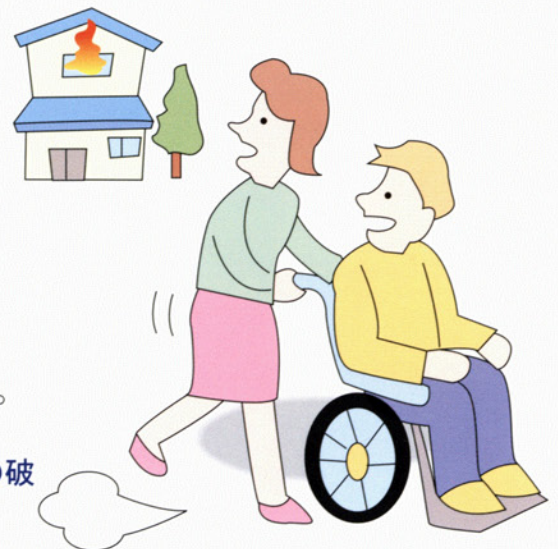
2. 本震がおさまっても、余震がくる

- 1) 歩行の不自由な人は、歩くよりも“いざる”か、這う方が安全。
 - 車椅子を利用するときは、必ずブレーキをかける。
- 2) 介助者はなるべく二人以上で。
 - 隣近所の応援を頼む。
 - 不安を除くように、声をかけ元気付ける。
- 3) 火災防止の3点セット。
 - ストーブの火を消す。
 - ガスの元栓を止める。
 - 電気のコンセントを抜く。



3. 外に避難するとき

- 1) 次のときは外に避難する。
 - 近くで火災が発生したとき。
 - 孤立するおそれがあるとき。
 - 建物が傾き倒れる危険があるとき。
 - 避難勧告が出たときは、迷わず避難場所に移動する。
- 2) 外に出るときは、瓦やトタンなど落下物やガラスの破片などに注意する。
 - ドアが開かないときは、大声で助けを求める。
 - できる人は窓から脱出する。



4. 家の中に閉じこめられたら

- 1) 外の人に自分の居場所を知らせることに全力をつくす。
 - 電話はつながらないことが多い。
 - 大声で叫ぶ。
 - 笛か呼び子をならす。
 - 物をたたき続ける、など。
- 2) 電気のスイッチにはさわらない。ガス漏れしている場合には引火のおそれがある。
- 3) 救援者が来るのを信じて、絶対にあきらめないで待つこと。



5. 火災が発生したら

- 1) 他の人に知らせて助けを求める。
 - 大声を上げる。
 - 物をたたく。
 - 非常ベルを鳴らす、など。
 - できるだけ消火器で消す。
- 2) 自分で消すことができなと思ったら、すぐに逃げる。
 - 煙を吸い込まないように姿勢を低くし、タオルなどを口に当てて壁を伝って出口に向かう。



6. 夜間の地震

- 1) 停電により真っ暗になる。恐怖心に負けずに落ち着いて行動することが大切。
- 2) あらゆる手段で自分がいる位置を知らせること。
 - 大声を出す。物をたたく。防犯ベルや非常ベルを鳴らす。懐中電灯を点滅させる。
 - 緊急通報システムで知らせる、携帯電話で知らせる、など。
- 3) 携帯ラジオのボリュームを一杯にして状況を把握する。
- 4) 絶対にあきらめないで、救助を待つことが大切。



7. 津波のおそれ

- 津波のおそれがある時は、高い所に避難する。

8. 外で地震にあったら

1) まず身の安全を。

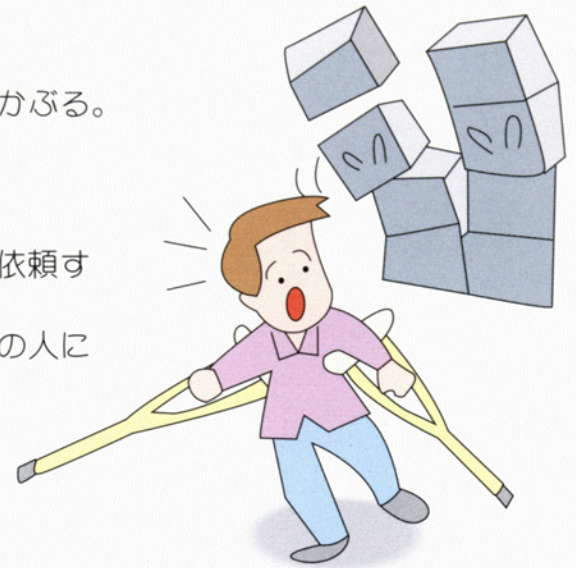
- 持ち物などで頭を守りましょう。
- ブロック塀や門からは離れること。
- スーパーやデパートでは、かごやクッションを頭にかぶる。

2) 誘導や保護を依頼する。

- 近くの人に安全な場所まで誘導を依頼する。
- 自宅が近くても、遠慮しないで近くの人に誘導を依頼するのがよい。
- 街が混乱し移動することが危険な場合には、近くの人に保護を依頼する。

3) 家族や知人に連絡する。

- 家族や知人などに所在や安否を連絡しましょう。



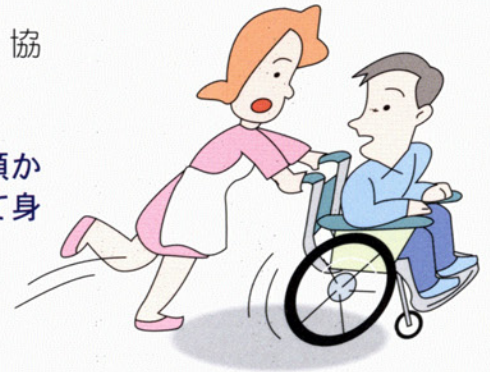
9. 家族など介助者のために

- ### 1) 大きな揺れがおさまったら、(お互いに) 安否の確認を行い、取りあえず安全な場所へ移動する。

- ### 2) 火災が発生し消火が困難な場合には、火は放っておいてとにかく一緒に逃げることに。

- 家族だけで無理な場合は、付近の人に応援を依頼し、協力して脱出・避難を行う。

- ### 3) 夜間寝ているときに地震が発生したときは、布団を頭からかけてあげるか、自分の布団に引っ張り込むなどして身を守ることに。



10. 警戒宣言が出たら

1) 地域への連絡。

- 家にいることを地域の人々に伝えて、情報や協力を得られるようにしましょう。

2) 情報の収集をする。

- 外出を中止し、テレビやラジオなどで防災関係機関からの広報を聞き逃さないようにしましょう。

3) 火の元に注意。

- 火の使用は必要最小限にしましょう。
- 不要な電気器具のコンセントは抜いておきましょう。

4) 非常持出品を確認する。

- 非常持ち出し用の中身を確認し、身近におきましょう。
- 車椅子や歩行補助具を手の届くところに置いておきましょう。



Ⅲ 積雪 対策

県内18市町村から200人の在宅障害者の方々を対象とした冬期間の生活実態調査(平成13年実施)では、次のようなことが明らかとなりました(複数回答)。

今さらわかりきったことを、と言われるかも知れませんが、積雪対策のアドバイスとして参考にして下さい。



1. 在宅障害者の積雪期間中の生活実態

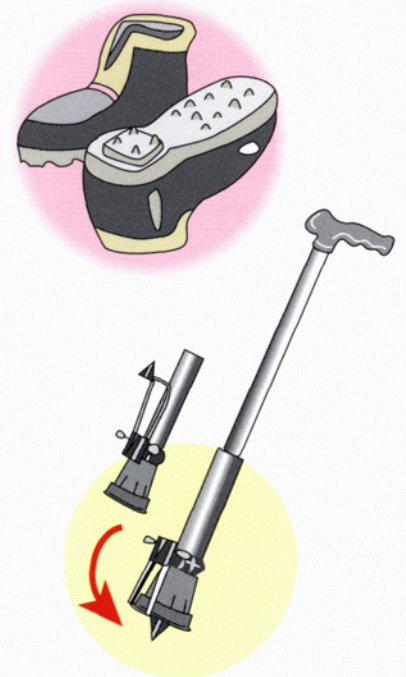
1) 冬期間に困ること。

障害者の方々が冬期間に困ることとして、最も多かったのは、「雪道での転倒への不安」が93人(47%)で、次いで「外出できない」が77人(39%)、「家の前の除雪」が71人(36%)、「通院が大変」58人(29%)などでした。

しかし、外出する機会が雪の降らないときと「ほとんど変わらない」という人が40%いること、中には家族と一緒に除雪作業を行っている車いすの人や、松葉杖を使用しながら屋根の雪下ろしをやっている人などなどもあり、その頑張りには驚かされます。

2) 冬期間を安全に過ごすための工夫。

冬期間をできるだけ安全に快適に過ごすための工夫としては、「室内の温度調節」に留意している人23%、「運動の維持」16%、「転倒予防・滑り止めなどの工夫」16%、「テレビ・読書、編物など趣味活動」16%などが挙げられていました。



2. 積雪時の対策

1) 外出対策。

雪道で滑らないように、滑り止めのついた靴と杖を必ず使用しましょう。

- スパイクのついた靴
- 着脱できるスパイクのついた杖
- 外出の補助に昔懐かしい雪ぞりなどの利用(写真)



■ 支えとして安定し、荷物を運ぶときも便利です。



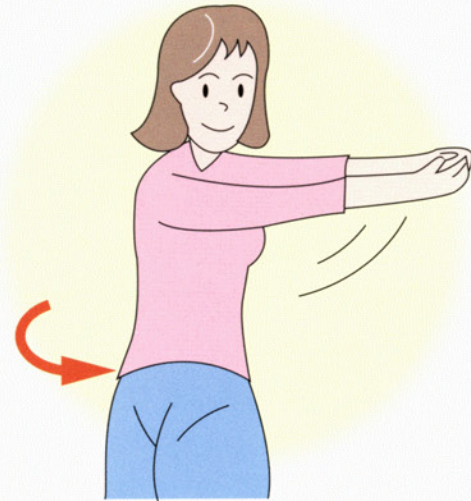
2) 運動。

運動不足を解消するために自分にあった体操をしましょう。

例えば、次のような運動がおすすめです。ただし、運動の種類は自分に適したものを適当に選び、運動の回数や早さはマイペースで(できるだけゆっくり)やってください。



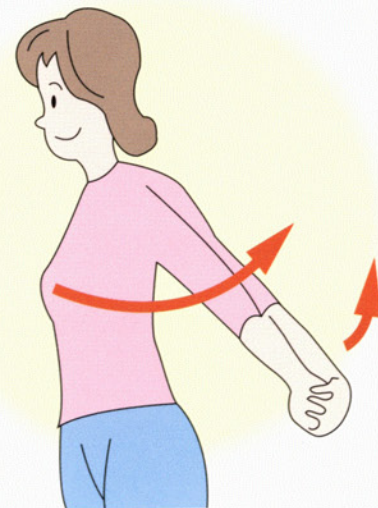
- ① 両手を頭上に組んで手のひらを返し、大きく上半身を伸ばします。



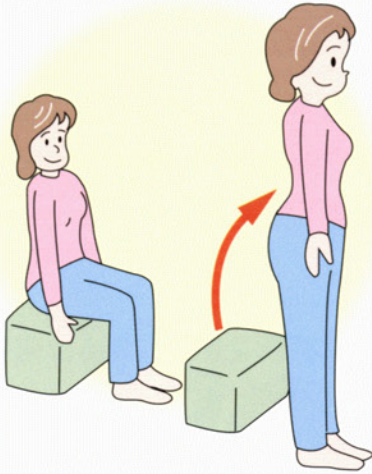
- ② 肩の高さで両手を組み、そのままゆっくりと上体をひねります。



- ③ 片手を頭上に伸ばして、身体を横に曲げましょう。



- ④ 両手を後ろに組んで、腕を引き上げ胸を開きます。



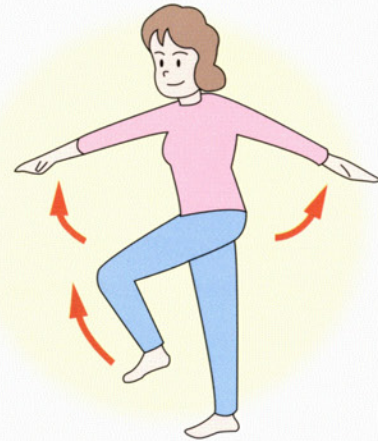
- ⑤ 手ごろな椅子から立ち上がります。
(高さは40センチ位がちょうどよい)



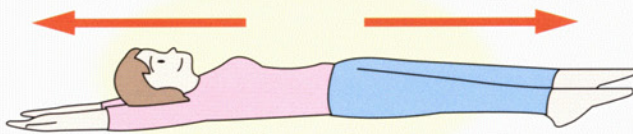
- ⑥ 立ったまま、つま先立ちをします。
(テーブルや椅子などを利用して)



- ⑦ 片足を前に出し、かかとを離さない
ようにして両手で壁を押しします。



- ⑧ 背中を伸ばし、腕を大きく振り、
しっかりと足踏みしましょう



- ⑨ 運動後のリラクゼーション
あお向けに寝て、両手、両足を同時に
伸ばします。



- ⑩ 家の前の除雪は大変、でも適度の除雪は
よい運動になります。(防寒対策と、終わっ
てから汗をかいて風邪を引かないように)

<注>

手足に運動障害のある人の運動の方法について困っている方は、お近くの病院や施設に勤務する理学療法士に相談してください。(詳しくは県立保健大学理学療法学科にどうぞ)



3. 緊急災害時の対応

前述の調査の中で、在宅障害者の方々が緊急災害時の対応として色々な工夫をしていることが分りましたので、主なものをご紹介します。

1) 携行品の準備。

緊急災害時に備えた携行品の準備については、「何らかの準備をしている」人は24%だけで、4人のうち3人は何も準備していませんでした。

何らかの準備をしている人の準備内容は「貴重品、食料品、衣類、薬など」25人、「ラジオ、懐中電灯など」18人でした。



2) 災害に備えての家族との話し合い。

災害に備えて普段から家族で対策を話し合っている人は44人（22%）で、5人中4人は話し合ったことがないと応えていました。

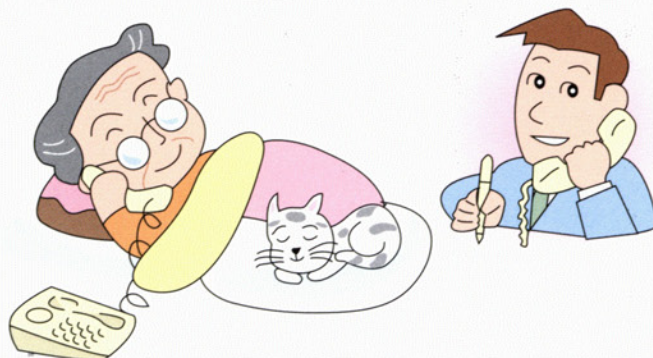
3) 災害時の対応策や危機管理に対する要望・意見。

緊急災害時の対応策としては、「救急車など公的支援を待つ」54%、「近所の助けを待つ」32%、「離れている家族に連絡」24%、などでした。

在住する市町村での緊急災害時の対策の有無については、「対策がとられている」と回答した人は21%で、5人中4人は「対策はとられていない」と回答していました。

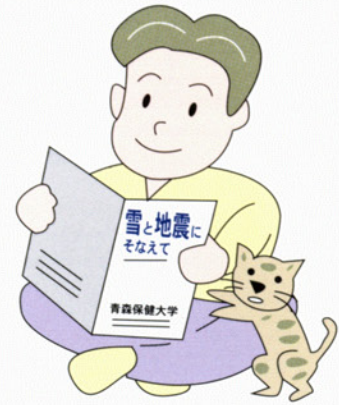
対策の内容としては、一人暮らし高齢者に対する安心電話、緊急通報システム、地域によっては防災無線などでした。

また緊急災害時の通信・情報手段の整備に対する要望として、37%の人が挙げており、その内容は連絡用非常ベル（40人）、携帯電話（13人）、防災無線（12人）、テレビ電話（8人）などでした。



要望・意見のまとめ：

- ①災害時の避難対策支援、救護システム、連絡網の確立
- ②移動手段の確保、避難に対する不安解消の説明
- ③防災マニュアルや避難場所マップ等の作成と配布
- ④災害情報の充実



地震が来たとき、安全に避難するためにも**玄関の除雪**は大切！！



■資料 マグニチュード7.5の衝撃
八戸市付近
(気象庁提供)

資料

■資料 本県の主な災害
(青森県資料より)

災害の種類	発生年月日	被害等
大雨	昭和50年8月5日～7日	死者22名、重軽傷者46名 被害額121億円(うち土木関係64億円、農林関係42億円)
	昭和50年8月20日	死者1名、重軽傷者25名 被害額531億円(うち土木関係304億円、農林関係467億円)
	昭和52年8月5日	死者11名、重軽傷者30名 被害額467億円(うち土木関係274億円、農林関係137億円)
	昭和57年8月20日～21日	被害額165億円(うち土木関係98億円、農林関係67億円)
大雨・暴風	昭和56年8月21日～23日	死者2名、重軽傷者8名 被害額492億円(うち農林関係357億円、土木関係112億円)
	昭和57年9月10日～13日	死者1名 被害額277億円(うち農林関係92億円、土木関係185億円)
	平成2年9月17日～20日	被害額202億円(うち農林関係175億円、土木関係27億円)
	平成2年10月26日～27日	被害額154億円(うち土木関係78億円、農林関係76億円)
	平成11年10月27日～28日	被害額200億円(うち農林関係100億円、土木関係100億円)
暴風	平成3年9月28日	死者1名、行方不明者1名、重軽傷者2名 被害額342億円(うち土木関係178億円、農林関係164億円)
地震	昭和43年5月16日(十勝沖地震)	死者9名、重軽傷者255名 被害額1,129億円(うち農林関係881億円)
	昭和58年5月26日(日本海中部地震)	マグニチュード7.9 震度5 八戸、田名部、青森 震度4 弘前 死者46名、重軽傷者671名、被害額470億円(うち農林関係114億円、水産商工関係102億円)
	平成6年12月28日	マグニチュード7.7 震度5 深浦、むつ 震度4 青森、八戸 死者17名、重軽傷者25名 被害額518億円(うち土木関係146億円、農林関係104億円、建物関係101億円)

資料

1. 地震の概要

1-1)概況

1. 概況
 平成6年12月28日21時19分ころ、三陸はるか沖のごく浅いところを震源とするマグニチュード7.5の地震が発生した。八戸で震度VI、むつ、青森、盛岡で震度Vを観測したほか、北海道から中部にかけての広い範囲で有感となった。
 この地震にもない、仙台管区気象台は21時23分に東北地方の太平洋沿岸に対し「ツナミ」の津波警報を、東北地方の日本海沿岸に「ツナミチューイ」の津波注意報を発表した。札幌管区気象台、気象庁本庁も順次津波注意報を発表した。津波は、宮古の55cmを最高に北海道から東北地方の太平洋沿岸で観測されたが、津波による被害はなかった。
 地震の翌日、気象庁本庁は現地に地震機動観測班(2名)を派遣し、八戸測候所と合同で八戸市およびその周辺を調査した。仙台管区気象台管内の各気象官署も現地調査を行った。
 平成7年1月12日12時現在の自治省消防庁の調べによると、人的被害は死者が3名、負傷者が784名にのぼり、物的被害も住宅被害が全壊48棟、半壊378棟、一部損壊5,803棟の計6,229棟に達したほか、道路の損壊104箇所、港湾・漁港の被害87箇所をはじめ多岐にわたっている。ライフライン関係では、上水道の断水が約4万2千戸、停電が約10万6千戸、ガスの供給停止が約千5百戸と大きな被害となった(ライフライン関係の数字はいずれもピーク時の概数)。
 平成7年1月21日までの余震総回数は1,091回、うち有感回数は56回である。本震後次第に減衰していた余震活動は、1月7日発生したM6.9の余震のあと本震後とほとんど同じレベルにまで回復し、その後再び減衰した。余震のうち、1月1日16時00分頃に発生したM6.7の地震と、1月7日07時37分頃に発生したM6.9の地震では津波注意報が発令されたが、いずれも約1時間後に解除された。
 気象庁は今回の地震を「平成6年(1994年)三陸はるか沖地震」と命名した。
 「災害時地震・津波速報(気象庁 平成7年1月24日)」より

1-2)平成6年三陸はるか沖地震

仙台管区気象台
 1994年12月28日21時19分、八戸市の東方約180kmの三陸はるか沖で、M7.5の地震(深さ0km)が発生し、八戸で震度6を観測したのを始め、北海道から中部地方までの広い範囲で有感となった。
 この地震(本震)は、三陸はるか沖の北部(北緯40度~41度帯)で発生したが、余震域は岩手県北東沖から青森県東方沖まで広がった。また三陸はるか沖の中部(北緯39~40度帯)でも一時活動が活発となった。
 余震回数は1995年4月末までに2590回を越え、このうち有感となった地震は本震を含め75回観測された。
 また、M5.0を越える地震は本震を含め24回発生し、最大余震は1995年1月7日のM6.9であった。
 この海域における過去1年間の活動状況を見ると、今回発生した本震の北東側で、1994年4月8日にM6.6の地震が発生し、一時活動が活発になっていたのが注目される。
 1926年以降のM6.5以上の震央分布で見ると、三陸はるか沖北部の地震としては、過去に大地震が発生していなかった海域に4月8日の地震が発生し、ついで今回の地震が発生したように見える。
 なお、今回の地震は「1968年十勝沖地震」以降最大規模となった。
 「地震予知連絡会会報第54巻 国土地理院」より

図表

図3-05	平成6年(1994年) 三陸はるか沖地震(12月28日, M7.5)による震度分布図
図3-06	最大余震(1995年1月7日, M6.9)による震度分布図

1-3)微小地震観測網による1994年三陸はるか沖地震の余震活動

東北大学理学部
 1994年12月28日発生した三陸はるか沖地震(M7.5)の余震分布を図3-7(A)に示す。1995年1月7日に発生した最大余震(M6.9)の前後で余震活動を分けて示したのが、図3-7(B)と(C)である。最大余震は余震域の南西側を拡大する形で発生し、その後は最大余震が発生した付近で活発に余震が発生している。
 「地震予知連絡会会報第54巻 国土地理院」より

図表

図3-07	1994年三陸はるか沖地震とその余震の震央分布。(A)本震発生から1995年1月まで。(B)本震発生から最大余震の直前まで。(C)最大余震以後。
-------	--

■資料 地震の概要
 (青森県資料より)

「在宅障害者の積雪災害時の危機管理に関する調査」
 研究班報告

「雪国の健康」研究の一環として平成12年度に実施した本研究班の概要を、下記の通りご報告致します。

- 記
1. 研究班メンバー
 代表：伊藤日出男(理学療法学科)
 班員：吹田夕起子(看護学科)、板木康広(理学療法学科)
 2. 調査目的
 「雪国の健康」研究との関わりで、在宅障害者の積雪期間中の生活状態を調査し、その結果をもとに災害時の避難方法や平素から災害に対する対策を講じることが出来るようにする。また障害者が冬期間にあっても健康で生き生きとした生活を過ごすことを支援するための基礎資料を得ることを目的とした。
 3. 調査対象及び方法
 プレテストとして高齢障害者20名を対象とする家庭訪問による聞き取り調査と、成人期の身体障害者グループとの意見交換会を行った。
 1) 在宅高齢障害者訪問調査 20名
 ①青森市 8名(訪問看護ステーションほほえみ利用者)
 ②下北郡東通村 4名
 ③北津軽郡中里町 8名
 調査期間は平成13年2月15日から3月30日までの約1ヶ月半
 2) 成人期の身体障害者との意見交換会
 ①「青森ポリオの会」会員 14名
 3月3日(土)、本学会議室において本研究班員との標記に関する意見交換会を行い、調査表への記入を依頼した。オブザーバーとして社会福祉学科米澤國吉教授の参加を得た。
 ②身体障害者小規模施設「ふれあい作業所」 20名
 3月16日(金)、本学施設見学のあと交流ホールにおいて懇談会を行い、調査表への記入を依頼した。看護学科工藤奈織助手、理学療法学科リー・サンユン助手、及び社会福祉学科田中志子助手から車椅子介助の協力を得た。
 4. 調査結果
 有効回答数：46名
 ①在宅高齢障害者：20名(男16名、女4名、平均年齢77歳)のうち8割強は脳血管障害で平常殆ど家の中で過ごしており、主な介護者の年齢も平均70歳と高齢であった。
 ②青森ポリオの会、ふれあい作業所 26名(男12、女14、平均年齢48歳)
 ポリオ12名、脳性麻痺2名、その他6名で、自営業や主婦を含めて何らかの仕事を持って積極的に生活している人達であった。
 質問項目への回答結果は別紙の通りであった。
 5. 考察とまとめ
 1) 訪問調査の対象地域として積雪帯の市部、農村部の代表として青森市、中里町、東通村の3市町村において調査を行ったが、地域間で多少の回答の違いがみられた。すなわち、青森市では訪問看護サービスの利用者が対象であったため、訪問者を迎えるために毎日の除雪が大変という家族の意見が多かった。一方、中里町ではシルバー人材センターからのボランティアによる除雪サービスがあるとのことであった。
 2) ポリオの会の方々は、冬期間身体面の不調はあるものの、除雪に関しては家族と一緒に松葉杖や車椅子のまま除雪作業を行っている人や、中には屋根の雪下ろしまで行っている人達も多かった。しかし、外出時の雪道での転倒への不安が大きく、歩道の除雪や横断歩道の滑らない対策を望む意見が多かった。
 3) ふれあい作業所の方々は、自宅から作業所まで車で送迎があり「保護されている」という印象があったが、冬期間は「かぜを引きやすい」等の体調不良を訴える意見が多かった。
 4) 災害時の準備に関しては約3割は何らかの準備をしており、懐中電灯やタオル、薬、下着類をすぐ取り出せるようにしていた。これらの準備については、意見交換会で明らかになったが、三陸はるか沖地震(平成6年12月28日)や県内の昨年の水害の経験が大きく影響していた。
 5) 今回本調査の対象となった人達は、改めて普段から災害時の準備をしておくことの重要性を認識したとの意見が聞かれた。この意見を踏まえて、次のような事柄について働きかけていくことが必要と考えられた。
 ・普段から災害時の対策について家族と話し合っておくように促すこと。
 ・地域のネットワーク作りの必要性を訴えること。
 ・自分の身は自分で守るという意識を強く持つように何らかのサポートすること。
 ・災害時に在宅障害者に対する正確な情報ルートを作るような行政への働きかけをする。
 ・救護を待つには必須の携帯電話やペンダント式の緊急連絡グッズを準備するようにすすめること。
 ・ケアマネジャーの業務の中に災害時のネットワーク利用を加えること。
 6. 今後の方針
 今回の試行調査を参考として、対象者を約100名に増やして本調査を実施する。調査結果を関連する学会等に発表する。また、一般向けのフリップレット等で県内の障害者関係団体や行政機関等に災害時の対策の一環として利用して貰うことができるように資料を提供する。
- 参考文献：
 1) 東京都障害者震災対策検討委員会：災害弱者防災行動マニュアルへの提言。東京都心身障害者福祉センター、1999年。
 2) 阪神・淡路大震災巡回リハビリテーションチーム：阪神・淡路大震災巡回リハビリテーションチーム活動報告書。兵庫県総合リハビリテーションセンター、1995年。
 3) 日本看護協会専門職業務課：災害看護のあり方と実践。日本看護協会、1998年。
 4) 文藝春秋企画出版部：災害支援ナースマニュアル。日本看護協会、1998年。

以上

■資料 「在宅障害者の積雪災害時の危機管理に関する調査」
 研究報告より

おわりに

冒頭に記しましたように、この小冊子は青森県立保健大学の「雪国の健康」という研究チームの活動の中から、災害時の在宅障害者の危機管理に関する研究グループが中心になって編集したものです。

調査にあたっては、県内の多くの方々からご協力を頂きました。また「手引き」編集にあたっては、特に「青森ポリオの会」の会員の方々、青森市の「ふれあい作業所」の皆様から多くの助言と励ましを頂きました。心からお礼を申し上げます。

災害弱者と言われる人々は、一人暮らしのお年よりをはじめ色々な障害をもつ方々や外国人まで含まれますが、今回は対象を在宅高齢・障害者に絞ることにしました。この小冊子をもとにして、別の機会に他の障害者の方々のためのマニュアルができることを願っています。

この冊子の編集にあたっては、東京都障害者震災対策検討委員会から発行された「災害弱者防災行動マニュアルへの提言」、名古屋市から発行されている「地震に備えて－高齢者や障害のある人を守るために」の冊子を参考にさせて頂きました。

また、兵庫県総合リハビリテーションセンター・リハビリ療法部による「阪神・淡路大震災巡回リハビリテーションチーム活動報告書」や、日本看護協会発行の「災害看護のあり方と実践」を参考としました。あわせて感謝申し上げます。


青森県内ではこのような障害者向けの災害対策マニュアルの類は見られないように思います。今後、本冊子がきっかけとなって県内各地に実情にあった障害者向けの対策マニュアルができることを願っております。

※本冊子は平成15年度青森県立保健大学健康科学教育センター研修科によるブックレット助成事業により出版しました。

編 著 者

- | | |
|-------|----------------------------------|
| 伊藤日出男 | 青森県立保健大学教授・理学療法学科
健康科学教育センター長 |
| 吹田夕起子 | 青森県立保健大学講師・看護学科 |
| 桜木 康広 | 青森県立保健大学助手・理学療法学科 |
| 前野竜太郎 | 青森県立保健大学助手・理学療法学科 |

イラスト 滝吉弘道



雪と地震にそなえて

—在宅高齢・障害者のための積雪・災害対策の手引き—

発行年月日 平成16年1月15日

連絡先 青森県保健大学企画情報課

〒030-8505 青森市浜館字間瀬58-1

電話 017-765-2009/FAX 017-765-2188