

〔論説〕

## 東日本大震災後の被災地支援 －震災後の被災地での理学療法のニーズ－

苫米地 真理子<sup>1)</sup>

キーワード：ガマズミ、地域資源、産学官連携研究会、製品開発

### I. はじめに

東日本大震災から約3ヶ月後に岩手県上閉伊郡大槌町の避難所、約9ヶ月後に岩手県下閉伊郡山田町の仮設住宅にて理学療法のボランティアとして活動した。

被災地における理学療法士の支援活動の概要と、理学療法に対するニーズや支援で感じられた諸問題について報告する。

### II. 活動した各被災地概要、活動内容、生活について

#### 1. 岩手県上閉伊郡大槌町

日本医師会が設立した日本医師会災害医療チーム(JMAT)の青森県チームとして参加した。チーム構成は医師1名、看護師1名、薬剤師2名、理学療法士2名、総務担当2名の計8名だった。

1) 活動場所：岩手県大槌町内避難所（県立大槌高校）

収容人数234名（男性109名、女性125名）（平成23年6月1日当時）

2) 活動期間：平成23年5月29日（日）～平成23年6月2日（木）の5日間

3) 活動内容：

#### 【集団対応】

避難所生活による生活不活発症予防、廃用予防を

目的とし、セルフケア指導、運動指導、生活指導を施行した。

毎日午前9時、午後3時に避難所内で行われるラジオ体操に集まった人に対し指導を行った。また、避難所内を巡回し声掛けを行い、数人のグループを作り、希望に応じ体操を指導した。

対応は避難所内談話スペースにて行った。

#### 【個別対応】

個別対応として、震災以前からあった、または以降に生じた個々の機能障害の改善、維持、セルフケアを目的として、リハビリ・運動指導を施行した。対象者に関しては、前派遣チームで帯同していた理学療法士と作業療法士から避難所内でのリハビリ適応者に関する情報の申し送りを受けた。さらに現地に入ってからは、愛知県保健師チームより申し送りを受け、リハビリ適応者に関する情報を得た。また、避難所内の各世帯を保健師と一緒に訪問し、問診によるリストアップや、救護所での医師による診察により、リハビリ処方を受けてからの対応も行った。

対応は個人の世帯にて行った。



写真1. 集団対応



写真2. 個別対応



写真3. 避難所内  
(パーティションによる仕切り)

1) 医療法人整友会 弘前記念病院  
Hirosaki Memorial Hospital

#### 4) 避難所内状況

各世帯はパーティションで区画されており、視覚においてのプライバシーは守られているが、通常の話し声は聞こえる状態だった。世帯にもよるが、狭い場合が多く、個別対応をする場合は物を整理して場所を作ることが多かった。布団を敷いたままという所など、不衛生な場所も見受けられた。

#### 5) 活動期間中の生活について

男性は避難所に、女性は宮古市の宿泊施設に宿泊した。

食事の準備、避難地域の移動などは総務担当の方にサポートをしていただいた。総務担当の方の後方支援により医療チームは各々の仕事に集中することができた。

## 2. 岩手県下閉伊郡山田町

岩手県理学療法士会から要請を受けた青森県理学療法士会の支援活動として参加した。岩手県理学療法士会の会員1名とペアを組み支援活動を行った。現地コーディネーターの岩手県立山田病院の理学療法士の指示のもと活動をした。現地では保健師とも連携を取り、対応先の情報など申し送りを受けた。

1) 活動場所：岩手県下閉伊郡山田町の仮設住宅談話室など

2) 活動期間：平成23年12月1日（木）～12月2日（金）の2日間

3) 活動内容：

#### 【集団対応】

ペアとなった理学療法士と二手に分かれ、同時に2か所の仮設住宅で行った。



写真4. 仮設住宅 集団対応後

被災者の廃用症候群（生活不活発症）予防を目的として行った。仮設住宅入居者に声掛けを行い、仮設住宅敷地内にある談話室に集まってもらい行った。

内容は、岩手県理学療法士会が作成した運動パンフレットをもとにゴムチューブを使用した体操指導

を施行した。ゴムチューブは無料で配布した。また、リクエストがあればそれに応じた体操や動作指導も行った。

運動に対するモチベーションを上げ、継続参加を目的として、体力測定（握力、片脚立位時間）を行い、記録することとなっていた。

#### 【個別対応】

対象者に関しては山田町保健師より申し送りを受けた。今回は1件のみで、施設入居中の片麻痺を呈した方に対して起居移動動作の指導、廃用症候群の予防運動の指導及び生活環境整備に関する指導を行った。

4) 仮設住宅状況：避難所に比べればプライバシーは守られるようになったが、その反面他人との交流が少なく閑散としていた。

#### 5) 活動期間中の生活について

活動期間の移動はペアである岩手県理学療法士の車で移動。食事は近隣のコンビニで調達した。

宿舎は岩手県理学療法士協会が用意した宮古市内のアパートにペアと宿泊した。調理器具や食器等がそろっており自炊は可能な状態だった。しかし1泊2日という短期間であったため、食事は近くの食堂で摂った。

風呂・トイレ・暖房完備。寝具も用意してあった。



写真5. 仮設住宅状況

## Ⅲ. 各被災地の支援活動を終えて

1) 大槌町、山田町での理学療法士としての支援活動について

最初に支援活動をした大槌町の支援活動では、医療チームのリハビリスタッフとして帯同し、避難所での理学療法に対する需要があるのかという不安があった。実際行ってみると、ほとんどの人が自立し、活動していた。しかし話を聞くと、震災前に比べ活動量が低下し、筋力、体力の低下を体感する方が多かった。また、日中外出し、瓦礫撤去や搜索活動などにより痛みを呈した人もみられた。それらに対し、筋力・体力維持向上の運動指導や、痛みを生じさせないための動作指導を行った。また、

運動方法や動作指導についてのプリントを配布することで、今後の個人のリハビリ継続につながったと考える。

避難所での個別対応の際、ストレスや不眠、震災に対する不安を訴える被災者が多かった。対応するなかで震災や避難所生活についての思いを聞くことで、メンタルケアにつながっていると考えている。被災地支援では理学療法アプローチだけでなくメンタルケアへの十分な対応が重要であると考えられた。

被災地域における支援活動目的は、被災者の生活不活発症（廃用症候群）を予防すること、ならびに被災後の身体機能低下の回復支援だった。今回の支援では主に生活不活発症予防が重要だった。大槌町避難所では避難所生活が約3ヶ月経過し、若年層は職場や自宅の瓦礫撤去などで活動している事が多くなってきていたが、高齢者は避難所内にとどまることが多く、活動量の低下による生活不活発症が問題となっていた。それは仮設住宅に生活場所が移動しても依然として問題となっていた。

避難所生活では、各世帯によって役割分担がされており、何らかの周囲とのコミュニケーションを取ることができていた。しかし、仮設住宅では、ある程度プライバシーが守られるようにはなかったが、周囲とのコミュニケーションが取りにくくなり、引きこもりや独居高齢者など孤立する人が多くなっていった。それが仮設住宅内での生活不活発症の原因となっていた。仮設住宅での集団対応では、住民の交流の場となり、体操の後はみんなでお茶をするなどコミュニケーションが取れていた。しかし、保健師によると、体操に参加する人は決まっており、生活不活発症になりそうな人ほど参加しない現状であった。そのような人を、どのようにして運動に参加させるかが課題である。

山田町での支援活動コーディネーターの理学療法士によれば、集団対応の目的は運動不足解消だけでなく、仮設住宅での住人同士が集まり、知り合うことで、孤独死の予防につながることであった。これからも続く仮設住宅での生活において、理学療法士としては体操指導を行うことで生活不活発症予防だけでなく、コミュニケーションの場の一つとなるよう介入する余地はあると考える。

## 2) 支援先での他職種との連携

支援活動では、まずその支援先の情報収集が必要であり、そのためには他職種との連携が重要であった。

大槌町の支援では、長期にわたって支援をしていた愛知県保健師チームと連携を取ることで、避難所内でのリハビリ適応者についての情報が得られ、対応が素早くできた。また、避難所責任者の方に、集団対応についてのアナウンスをしてもらうなど、協力して頂いたことによ

り、多くの方々に対応することができた。

山田町の支援ではコーディネーターの岩手県理学療法士協会の理学療法士の指揮により、円滑な支援活動が行えた。災害リハビリテーション支援のしおりも作成されており、目的や内容が明確であった。また、山田町保健師と連携を取ることで、状況把握や町内の移動などがスムーズに行えた。

今回2か所の支援活動を通じて、特に保健師との連携が特に重要であった。



写真6. 大槌町での活動支援チーム

## IV. おわりに

今回の支援を通して、理学療法士としては災害直後の対応はあまりないかもしれないが、災害後しばらく時間が経過し、徐々に復旧してきてから起こり得る生活不活発症予防に対する介入が必要と感じた。

現在、大槌町、山田町では医療機関が復旧したことにより、県外からの理学療法士の支援活動は行われていない。支援活動は終了したが、今後も被災地に対して関心を持ち続けることが大事だと考える。

## V. 謝辞

大槌町、山田町の避難されている方々や、支援活動に多大なるご配慮賜りました関係各位に感謝するとともに一日も早い復興を祈願致します。

また、大槌町での支援の際、活動にあたりご協力くださいました当院の皆様ならびに、町田&町田商会の皆様へ深謝致します。