

# 東日本大震災後の岩手県におけるリハ支援について

## —4月および5月の活動報告—

いわてリハビリテーションセンター長

### 1. はじめに

3月11日の東日本大震災後の数週間は、センター内の対応に追われた。当センター内の損傷は軽度であったものの、特に重油やガソリンの供給不足が大きな影響を及ぼし、センター内の業務が落ち着いたのが3月下旬であった。その間被災地への医師派遣を通して、その被害の甚大さを実感し、県内唯一の公的リハ病院としての当センターの使命を果たすべく、4月より被災者のリハ支援に着手した。今回は、4月と5月の2カ月間の当センターにおけるリハ支援をまとめたので、ここに報告する。

### 2. 目的

今回の大震災による生活環境の変化や避難所生活の長期化に伴い、震災1カ月後より廃用症候群(生活不活発病)の発生およびその進行と生活機能の低下が当初から予想された。

平成11年より、当センターは岩手県リハ支援センターに指定され、県内各地の広域支援センターと協力し、当センターが中心となり介護予防を含めた地域リハの推進を図っていることから、震災後早期から被災地等に支援チームを派遣し、介護予防と生活障害への対応を行うと共に、関係機関と連携しながら地域支援体制の再構築の支援を行うことを目的とした。

### 3. 支援活動の内容

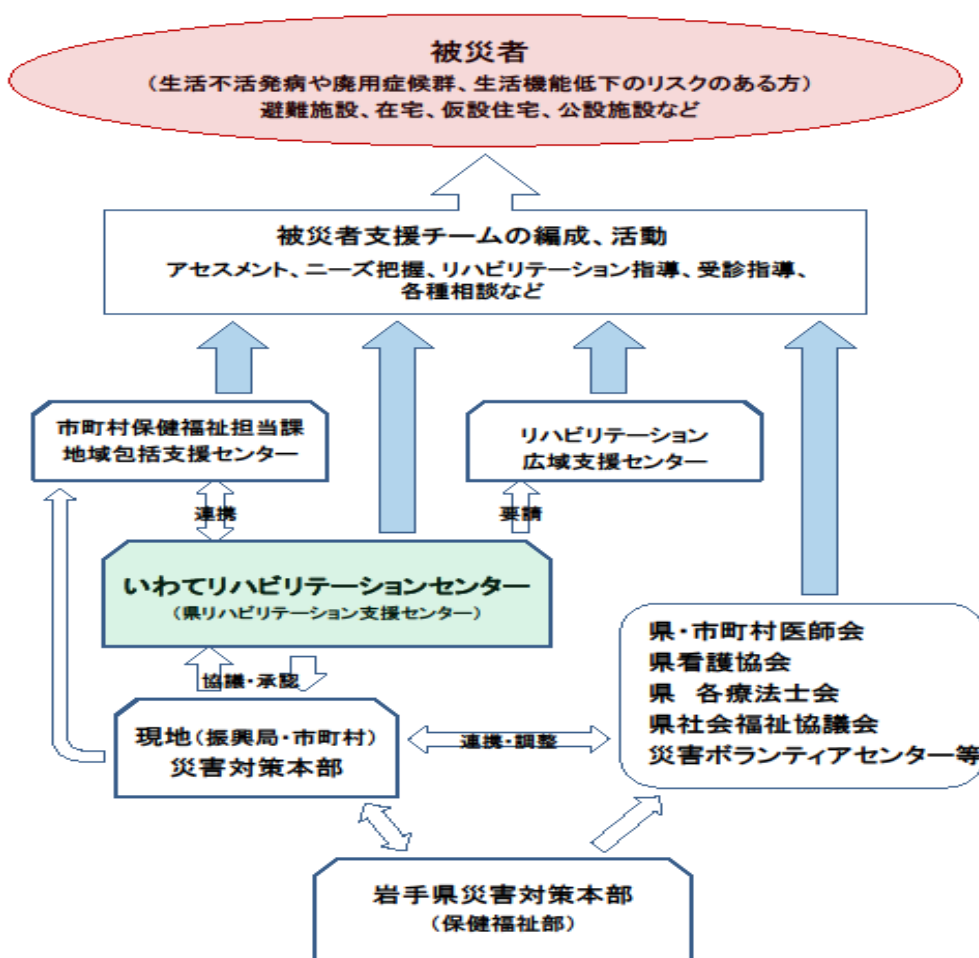
支援の基本的スタンスは保健活動であり、特別な事情のない限り、医療保険あるいは介護保険による診療としないこととし、以下にその内容をまとめた。

- 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(起き上がり、立ち上がり、歩行等)
- ④ 健康維持のための支援
- ⑤ 被災者への情報提供
- ⑥ 地域の医療・保健・福祉との連携の再構築
- 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

#### 4. 支援開始にあたって

支援開始にあたって、まず関係機関との連絡および調整を行い、そしてその運営にあたって以下のごとくの組織図を作成した(図1)。この理由は、今回の大震災は被災地および被災者数ともに広範囲でかつ甚大な数に及んでおり、到底一施設の支援では意味を成さず、多く施設からの支援が必要とするため、関係機関との調整が必要であることと、支援にあたり重要な点は、被災地あるいは避難所となっている各市町村の中心となる医師、保健師および療法士をはじめとするスタッフとの連携・調整をしてから介入することで、むやみに介入しても混乱することが予想されたことによる。

### 災害時における巡回リハビリテーション提供に関する位置づけ (図1)

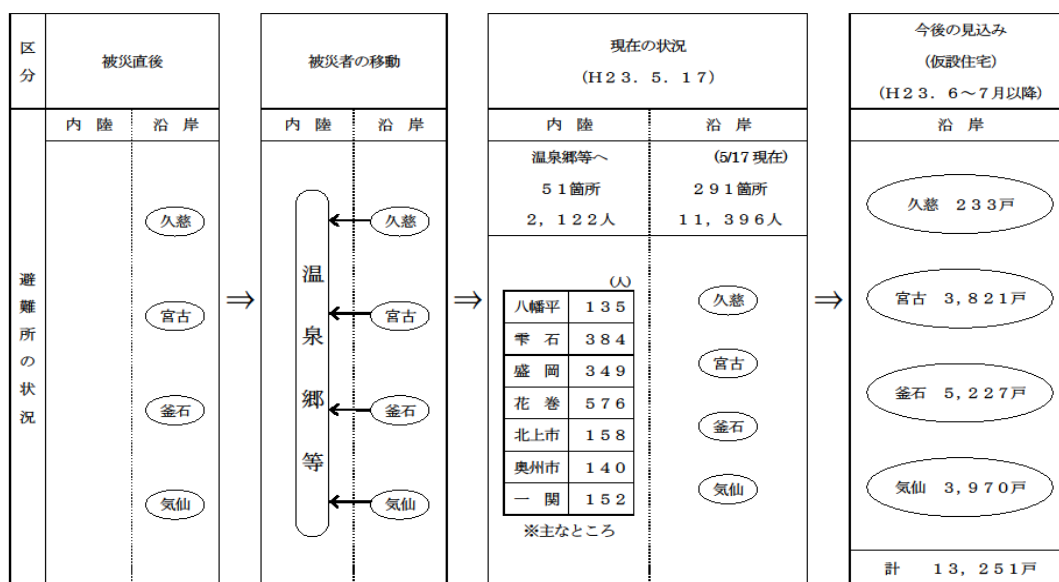


## 5. 支援の実際

### (1) 被災者の状況

図2は、被災者の避難の状況を左から右へ時系列にまとめたものである。今回の震災が甚大であったため、被災者は大きく分けて被災地の避難所と内陸部のホテルや旅館等の施設の2つに避難した。被災地には11,396名、内陸部へは2,122名（5月17日現在）の被災者が避難しており、最終的には7月末までに13,251戸の仮設住宅が完成すれば、避難所生活は解消される予定である。

### 被災者の状況(図2)



### (2) リハ支援の実際

上記の被災者の避難状況により、リハ支援を行うにあたり遭遇した問題は、被災地に避難している被災者の支援(被災地支援)以外に、内陸部に避難している被災者の支援(内陸部支援)も必要なことであった。

このため当センターとしては、被災地支援の始めとして気仙圏域の陸前高田市を、内陸部支援として雫石町から支援を開始した。下記の表は、時系列順にまず被災地支援の陸前高田市(表1)、釜石市(表2)、山田町(表3)および野田村(表4)を示し、次に内陸部支援の雫石町(表5)と花巻市(表6)の支援状況を示している。

特に内陸部での支援で注目された点は、避難者の多くに高血圧を認めた点であり、このことから非常にストレスがかかっていることが示唆された。ただし運動後は血圧が低下した方が多く、このことから運動療法の重要性が示唆された。

被災者への支援活動内容(表1)

沿 岸 部	
地 域	活 動 内 容
気仙圏域	<p>大船渡市及び陸前高田市での支援</p> <p>1 事前調整 平成23年3月25日 大船渡保健所、大船渡市、気仙苑、松原苑、高田一中等の訪問により状況確認 平成23年4月1日 関係職員派遣の上、状況確認</p> <p>2 活動内容 (1)療法部スタッフによる避難所及び個人宅訪問により主にニーズ調査、他団体との調整結果を踏まえ、ストレッチ運動指導、福祉用具の調整・指導等を実施 活動場所:陸前高田市内避難所 活動期間:平成23年4月5日～4月8日 従 事 者:PT、OT 各1名 2回 延べ8人 被指導者数:20名 (2)スタッフミーティングへの参加による情報提供及び情報収集</p> <p>3 現状及び今後の見通し 日本理学療法士協会及び県理学療法士会へ引き継ぎ現在継続指導中 当センターとしては、今後定期的に状況把握をしながら、対応中</p>

被災者への支援活動内容(表2)

沿 岸 部	
地 域	活 動 内 容
釜石圏域	<p>釜石市及び大槌町での支援</p> <p>1 事前調整 平成23年3月24日 釜石市及び釜石保健所訪問による打合せ 平成23年4月12日 釜石市及び釜石保健所訪問による活動内容協議</p> <p>2 活動内容 (1)療法部スタッフによる避難者のニーズ調査、他団体との調整結果を踏まえ、ストレッチ運動指導、福祉用具の調整・指導等を実施 活動場所:釜石市内避難所、大槌町内避難所 活動期間:平成23年4月12日～4月27日 従 事 者:PT、OT、各1名 MSW(1回) 6回延べ26人 被指導者数:119名 (2)スタッフミーティングへの参加による情報提供及び情報収集</p> <p>3 現状及び今後の見通し 日本作業療法士協会及び県作業療法士会へ引き継ぎ現在継続指導中 当センターとしては、今後定期的に状況把握をしながら、対応中</p>

被災者への支援活動内容(表3)

沿 岸 部	
地 域	活 動 内 容
宮古圏域	<p>山田町での支援</p> <p>1 事前調整 平成23年4月4日 宮古保健所、山田町等訪問による状況確認 平成23年5月6日 宮古保健所、山田町訪問による打合せ</p> <p>2 活動内容 (1)療法部スタッフによる避難者のニーズ調査、他団体との調整結果を踏まえ、ストレッチ運動指導、福祉用具の調整・指導等を実施 活動場所:山田町内避難所等 活動期間:平成23年5月10日～現在も継続中 従 事 者:PT、OT 各1名 (5月31日まで) 7回、延べ27人 被指導者数:個別83名、集団25名 (2)スタッフミーティングへの参加による情報提供及び情報収集</p> <p>3 今後の見通し 当センタースタッフによる支援については、現在も進行中</p>

被災者への支援活動内容(表4)

沿 岸 部	
地 域	活 動 内 容
久慈圏域	<p>野田村での支援</p> <p>1 事前調整 平成23年4月18日 県立久慈病院、久慈保健所、野田村訪問による打合せ</p> <p>2 活動内容 野田村ボランティア養成研修会(災害時におけるボランティア等支援者のための研修会～たんぽぽの会～)へのスタッフ派遣 活動場所:野田村役場会議室 活動時期:平成23年5月26日(木) 従 事 者:OT 1名 テ ー マ:生活不活発病の予防(講義及び実技) 参加者数:22名</p> <p>3 今後の見通し 村として今後フォローを予定しており、その時点で各機関と調整の上、必要により再度支援予定</p>

被災者への支援活動内容(表5)

内 陸 部	
地 域	活 動 内 容
盛岡圏域	<p>雫石町での支援</p> <p>1 事前調整 平成23年4月5日雫石町健康福祉課への訪問によるニーズの確認 平成23年4月7日町内避難所へ療法士及び看護師を派遣し状況確認</p> <p>2 活動内容 (1)療法部スタッフによる介護予防体操(集団指導) 活動場所:雫石プリンスホテル、長栄館、加賀助 活動期間:平成23年4月20日～現在も継続中 従事者:PT、OT等 5月26日までに、11回 延べ35人 音楽療法士会もボランティアで参加 参加者数:5月26日まで 137名 (2)看護職員による健康相談(町保健師と同行) 活動場所:雫石プリンスホテル、長栄館、加賀助、森の風 活動期間:平成23年4月12日～5月13日 従事者:看護師、保健師 12回 延べ23人 被相談者数:254名</p> <p>3 今後の見通し (1)は現時点では6月末まで活動予定。(2)は5月13日で終了</p>

被災者への支援活動内容(表6)

内 陸 部	
地 域	活 動 内 容
岩手中部圏域	<p>花巻市での支援</p> <p>1 事前調整 平成23年4月末～5月13日 総合花巻病院、花巻市、中部保健所との電話連絡及び訪問による打合せ</p> <p>2 活動内容 (1)チラシ配布(保健所との協働) 活動場所:ホテル花巻 活動期間:平成23年5月25日 従事者:OT、保健師 各1名 計2名 (2)ストレッチ体操実施予定(保健所との協働の予定) 活動場所:ホテル花巻 活動期間:平成23年6月7日～ 従事者:看護師、PT、OT、保健師 各1名、計4名</p> <p>3 今後の見通し 平成23年6月7日の参加状況を勘案し、今後の対応について検討予定</p>



# 避難所でも 体動かして

## 高齢者が「運動不足」

東日本大震災発生から約1カ月となり、避難所生活を営む高齢者の運動不足が問題となっている。震災前に比べ、避難所以外の場所へ「動く機会が少なかり、高齢者の中には運動機能が衰えるなどして歩けなくなった例もある。被災地で介護予防活動に取り組む「リハビリテーションセンター」(雲石町)は、避難所生活の中でも活発に動いてほしいと呼び掛ける。

## 心身弱り歩行困難にも

いわてリハビリテーションセンターの理学療法士と歩行訓練に励む菅野仁さん(左)と川口、避難所の陸前高田市・一中

同センター理事長の調査では、沿岸部で避難生活を送っている高齢者のうち、月27日現在のうち65歳以上の高齢者は36.4%。県によると、多くの避難所で運営スタッフやボランティアが炊事や掃除などを担っており、震災前に比べ外出の機会や運動量が減っている高齢者が多い。

いわてリハビリテーションセンターは3月24日から、陸前高田市に理学療法士、作業療法士を派遣し、保健康と共に避難所を巡回している。高齢者の健康チェックや簡単な運動の指導を続けています。陸前高田市・一中に避難している菅野仁さん(79)は被災時は徒歩防策として1日中は座る(歩き)を心がけていたが、避難所生活で逃げたが、その後生活を送るうちに運動不足になり、歩けなくなるといいます。同センターは、陸前高田市で避難所生活を送る高齢者の健康チェックや簡単な運動の指導を続けています。陸前高田市・一中に避難している菅野仁さん(79)は被災時は徒歩防策として1日中は座る(歩き)を心がけていたが、避難所生活で逃げたが、その後生活を送るうちに運動不足になり、歩けなくなるといいます。同センターは、陸前高田市で避難所生活を送る高齢者の健康チェックや簡単な運動の指導を続けています。

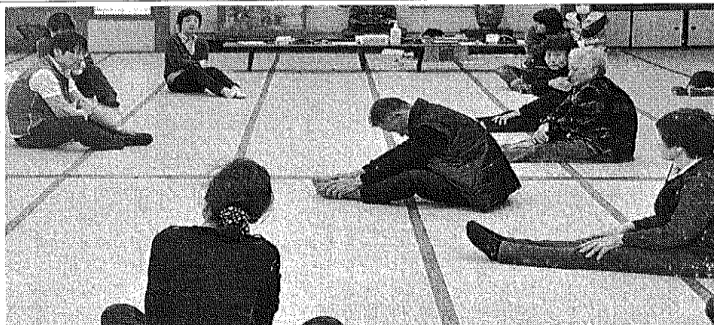
同センター理事長の調査では、沿岸部で避難生活を送っている高齢者のうち、月27日現在のうち65歳以上の高齢者は36.4%。県によると、多くの避難所で運営スタッフやボランティアが炊事や掃除などを担っており、震災前に比べ外出の機会や運動量が減っている高齢者が多い。いわてリハビリテーションセンターは3月24日から、陸前高田市に理学療法士、作業療法士を派遣し、保健康と共に避難所を巡回している。高齢者の健康チェックや簡単な運動の指導を続けています。陸前高田市・一中に避難している菅野仁さん(79)は被災時は徒歩防策として1日中は座る(歩き)を心がけていたが、避難所生活で逃げたが、その後生活を送るうちに運動不足になり、歩けなくなるといいます。同センターは、陸前高田市で避難所生活を送る高齢者の健康チェックや簡単な運動の指導を続けています。

気分転換も兼ねて散歩や運動をする。▽「安静第一」「無理は禁物」と思い込まないなどを勧める。

## 軽い運動でストレス解消

雲石町七ツ森のいわてリハビリテーションセンターは12日、被災した大槌町民が宿泊している雲石町駕籠のホテル加賀助で被災者に軽い運動をしてもらい、健康の維持と気分転換を図った。

運動不足や抑うつ症状を防ぐため実施。音楽療法士を含む同センタースタッフらと一緒に行われた「ソーラン節」の歌や「北国の春」などの歌に合わせて被災者約20人が体を動かした。八巻洋子さん(56)は「楽しかった。久しぶりだ。」と語った。



スタッフと共に体操で体をほぐす大槌町の被災者

## 6. 考察(今後の支援も含めて)

これまでの岩手県内におけるリハ支援は、当センターによる支援だけが全てではない。震災直後より、県内の各広域支援センターとなっている病院が急性期治療を行っており、またその後もリハ支援を行っている。更に県内の広域リハ支援センターのみならず、盛岡繫温泉病院や川久保病院(盛岡市)なども協力をしており、また現在では県内だけでなく全国からも支援が開始されている。

しかし今回の支援は、これまで経験された震災後の対応とは異なった対応が必要である。この理由の第一は、これまで岩手県沿岸部は医師や療法士をはじめとしてリハ資源は充分ではなかったため、突然多くの職員を派遣しても現場が混乱することが予想された事である。これは当センターが介入する時にも現場より指摘されたことでもあるが、このため上記の組織図を作成し、それに従って現場の保健師(行政)、医師、療法士との連絡・調整を図った上で支援を行った。このことは、これからのニーズの変化に対応する点でも重要な点である。

第二は、この支援はかなりの長期間(数年)にわたることが予想される事である。この事が示す重要な点は、全国からリハ支援が行われてもそのチームが数カ月で去った場合、地元がその支援に頼りすぎてしまうと被災者が困窮してしまう状況となり、長期間になればなるほど、岩手県内で如何にこれから自立した形で対応していくかが問われている点である。従って、当センターがこれからも中心となり、広域支援センターやその他のリハ病院の協力を賜りながら、被災地のリハの再構築を図りたいと考えている。

第三は、5月中旬より既に支援が開始されているが、岩手県社会福祉協議会を中心とする介護・福祉機関との連携により、被災者の支援を行うことである。リハビリテーションの一つの大きな役割は、医療・保健・福祉との連携を取り、これらを纏めることである。実際には介護保険との関係が今後の大きな問題と考えているが、特にリハ資源の立場からは、仮設住宅でのコミュニティーセンターにおける通所リハや訪問リハの支援における対応が今後の問題である。

最後に、沿岸部での療法士数を急に増加させることは容易ではないため、野田村で開催されている地元住民によるリハビリボランティア養成という事業を、これから沿岸部で如何に拡大させていくかが重要である。しかしこの実施には地元の意見や県の理解が必要であり、十分な検討の上実行できれば幸いである。

## 7. おわりに

同様な被災地である宮城県や福島県ではあまりなされていない、この2カ月にわたるリハ支援は、岩手県、岩手県医師会、岩手医大および療法士会のご理解のもとに支援がなされたものである。このリハ支援は、当センターの存在意義に関わるものであり、今後とも職員一致協力し、全力を尽くす所存である。