

被災高齢者等の健康管理

指導教員 石川県立看護大学 教授 垣花 渉
講師 佐能 唯

参加学生 4年 中島いまり 山崎瑛仁 加藤月菜 光澤早弥花

本活動は、垣花渉ゼミナールの中島いまり、山崎瑛仁、加藤月菜、光澤早弥花が中心的な役割を担うとともに、活動を支援したいと申し出のあった以下の学生によって行われた。

4 年	宮崎可奈子	田中佐和	林ゆりな	松浦吏歩	細川和愛
	森夏希	八日市遥奈	矢口実夏	尾田和輝	久保川力有
	菰池真麻	高橋愛結	西森 筒哉		
3 年	高幸紀心	中村真彩子	鹿野朱里	竹中那琉世	門田莉子
	石川真愛	矢口雅	神近瑞歩	下南智也	木村彩乃
	清水幸紀	堂前更紗	宮下莉子	森蔦朋	中川泉月
2 年	竹内咲季	高本彩乃	高未琴	俵茉衣香	寺山咲良
	大西萌加				
1 年	小川さくら	中橋伊織	田丸佳歩	寺本彩加	大門湮奈
	森田ほの香				

2024 年度能登半島地震で被災されたみなさま、支援に関わるみなさま

このたびの震災により被災されたみなさまへ、心よりお見舞い申し上げます
被災地で復旧・復興活動にご尽力されているみなさまへ、深い敬意を表しますとともに、被災地の一日も早い復旧・復興を、心からお祈り申し上げます。

私たちゼミも、微力ながら被災地の支援に関わり続けたいと思っております。

謝辭：

次の各種団体のみなさまに感謝申し上げます。

- ・ 穴水町役場 子育て健康課
- ・ 穴水町住吉公民館
- ・ 石川県立穴水高等学校
- ・ 松本市炊き出し隊 みらい
- ・ 光塩ネットワーク @特定非営利活動法人ホープ 地域活動支援団体
- ・ フットセラピー SPIRO
- ・ NPO 法人 海津市防災士会
- ・ 末日聖徒 イエス・キリスト教会

被災高齢者等の健康管理

石川県立看護大学 垣花渉 ゼミナール

能登半島地震で被災した住民が抱える課題に、「人と人のつながりの再興」があった。ゼミは行政や住民と連携し、被災高齢者の健康を支援する活動を起こ上げた。活動はゼミ主体で始まったが、活動の成功をきっかけに住民主体のものへ移行した。その過程で、住民同士のつながりは再興され、地域に活気が戻り始めている。

【活動内容】

◆ 避難所生活の実態把握(2月)



図1. 段ボールで作られた避難スペース



図2. 血圧測定や体調把握

ゼミは、地震の発災から50日後、穴水町B地区の避難所を訪れた。段ボールベッドを敷いた避難スペースで約20人が共同生活をしていた（図1）。ゼミは穴水町の保健師から依頼を受け、B地区の避難所およびその周辺地域において、住民の健康を支援する活動にあたった。避難所では、血圧測定、体調把握、薬の服用確認、洗髪、および話しの傾聴の役割を担った（図2）。

◆ 生活不活発病を防ぐ文献研究(3月)

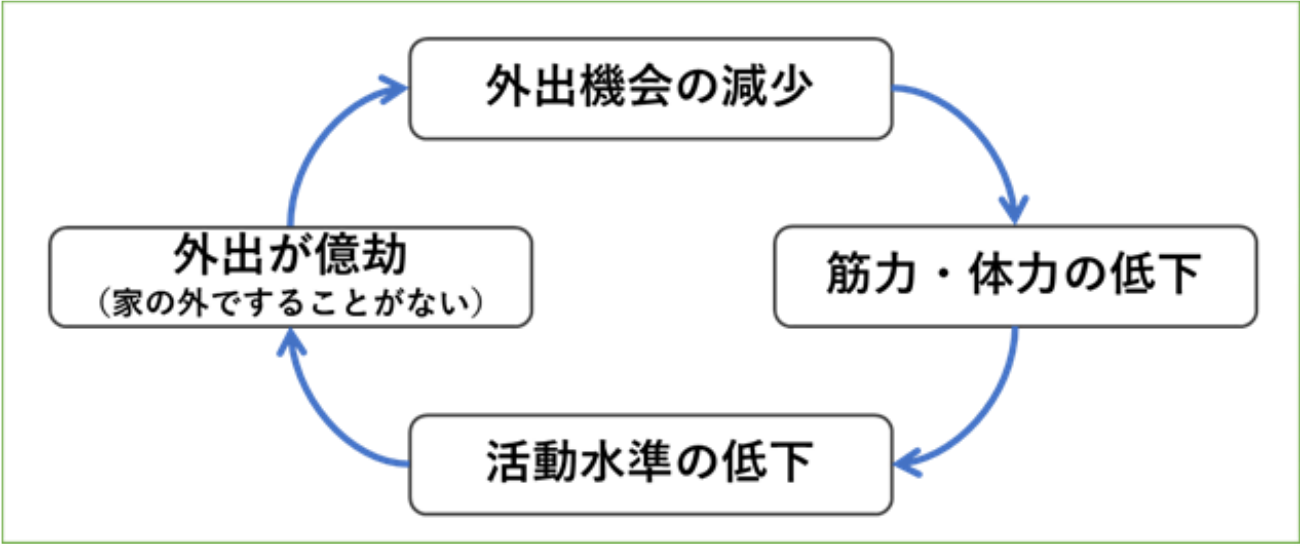


図3. 外出の減少が生活不活発病を招く仕組み



図4. 筋力強化の体操指導

文献から被災者の身体活動を促すことの重要性を認識、筋力強化の体操を避難者と一緒に行った（図4）。

◆ 健康チェック・健康講話(4月)



図5. 筋肉量の測定



図6. 身体活動を促す健康講話

学生は、高齢者のサルコペニアを診断するために、握力、10m歩行速度、筋肉量、およびフレイル・インデックスを測定した（図5）。教員は、座り続ける生活が生活機能の低下を招くこと、家事など日常生活で身体を動かす機会を意識的にもつことを講義した（図6）。

◆ ニュースポーツによる交流(6月)



図7. モルックを住民と学生と一緒にプレイ



図8. モルックを終えて住民と学生で会食

モルックは誰でも楽しめるスポーツであり、公民館に笑顔と歓声があふれた（図7）。会食会では、再会を喜ぶ話しが弾んだ（図8）。

◆ 祭りによる交流(7月)



図7. お抹茶でおもてなし



図8. ハンドマッサージによる傾聴

セタや復興支援の祭りを学生と住民の協働で開催した。祭りをとおして住民同士の再会が図られた。

◆ 健康づくりによる交流(8～10月)



図9. リラクゼーションのためのストレッチ体操



図10. 教員による健康教育

住民は少しずつ元気を取り戻し、健康づくりの企画や運営にも関わることができるようになった。学生と住民の交流の場が賑やかになってきた。



図10. 学生による介護予防体操

【活動成果】

◆ 住民主催、ゼミ共催で開かれた復興文化祭



1. 活動の要約

能登半島地震で被災した住民が抱える課題に、「人と人のつながりの再興」があった。ゼミは行政や住民と連携し、被災高齢者の健康を支援する活動を起ち上げた。活動はゼミ主体で始まったが、活動の成功をきっかけに住民主体のものへ移行した。その過程で、住民同士のつながりは再興され、地域に活気が戻り始めた。次年度の課題は、地域の潜在的な力を引き出す環境を整えることである。

2. 活動の目的

私たちゼミは、研究者・専門職者・学生と住民が協働する参加型の地域健康づくりを15年以上にわたって展開している。得た知見は、「研究者や専門職者は地域やコミュニティがもつ潜在的な力を引き出すとともに、それを発揮する条件や環境をつくること（以後、コミュニティ・エンパワメント）が住民の健康を維持・増進させる」である。2024年能登半島地震の被災地に最も近い高等教育機関にある私たちゼミは、上記の知見を生かして住民の健康の回復・維持に寄与することを活動の目的とした。

3. 活動の内容

(1) 避難所生活の実態把握

ゼミは、地震の発災から50日後の2月20日、穴水町B地区の避難所を訪れた。避難者は、指定避難所の小学校の教室を間借りし、段ボールベッドを敷いた避難スペースで約20人が共同生活をしていた（図1）。ゼミは穴水町の保健師から依頼を受け、B地区の避難所およびその周辺地域において、住民の健康を支援する活動にあたることになった。

避難所では、血圧の測定、体調の把握、薬の服用の確認、洗髪、および話しの傾聴の役割を担った（図2）。血圧測定では、血圧手帳の値よりも高い値を示す者がほとんどであった。被災者の話しでは、家屋の倒壊や病院の閉鎖により常備薬が底をつき、薬の服用が滞っているとのことであった。余震が不安で夜中に何度も目を覚まし、睡眠を満足に取れないと話していた。

被災者の運動不足を解消するため、保健師を中心に被災者へラジオ体操や筋力強化の体操を促していた。保健師の話しでは、定期的に運動に取り組む避難所とそうでないところがあるとのことであった。被災者の話しでは、一日の行動は食べる、テレビを見る、寝るしかないということであった。余震が続き、道路の地割れが至るところにあるため、外出は容易でなく仲間と会うこともままならないということであった。

(2) 震災と生活不活発病の関係に関する文献研究

高齢者の場合、災害に伴い運動や生活活動が不活発になると、こころと身体の機能が低下して動けなくなる（以後、生活不活発病）が知られている。

生活不活発病の発生メカニズムを、図3に示した。



図1. 段ボールで作られた避難スペース



図2. 学生による血圧測定や体調把握

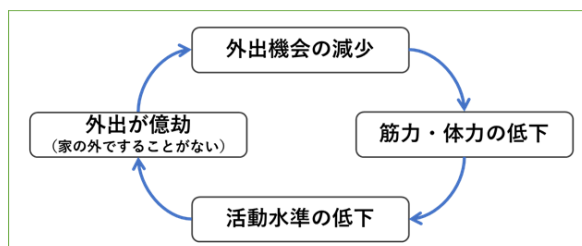


図3. 外出の減少が生活不活発病を招く仕組み

震災でコミュニティが崩壊し、住環境や家族構成が大きく変化すると、被災者の外出が減り、筋力や体力の低下を招く。その結果、被災者の活動水準は低下し、外出が億劫になり、住民の交流の場が失われ、ますます外出の機会が減るという悪循環を引き起こす。したがって、生活不活発発病の予防には、外出を促す個人への支援とともに、地域やコミュニティの活動力を回復させる支援が重要となる。

震災により滞ったサロン活動（住民同士が交流を図りながら、保健の専門職者が健康または日常生活に関する相談に応じる機会）の再開を研究者が支援した取組¹では、住民同士のつながりを復活させたことが健康を害した個人の発見および支援に役立った。被災地でのサロン活動を調査した研究²は、サロン活動に参加した高齢者の生活活動量、栄養状態、および QOL は一般高齢者のそれらとほぼ同等に保たれたことを明らかにした。その理由を調査研究は、サロン活動を住民主体で行ったことにより、住民同士の交流が保持され、介護予防としての運動が促進されたためであると推察した。

(3) “健康カフェ” 起ち上げ

ゼミは、避難所生活の実態把握とともに文献研究を行った結果、被災したコミュニティへの支援の重要性を認識した。そのために、B 地区の避難所を頻回に訪れ、被災高齢者の健康チェックおよび体操指導にあたった（図 4）。そのなかで、ゼミはコミュニティ・エンパワメントが被災高齢者の健康を回復・維持させるという研究仮説を立てた。

コミュニティ・エンパワメントの構築には、地域やコミュニティとの信頼関係が不可欠である。ゼミは、被災者の話しを傾聴するとともに、住民への健康支援策について保健師と意見交換を重ねた。その過程で、B 地区のサロン活動が震災を機に滞っていることを知った。ゼミは B 地区の公民館と連携し、学生が被災者との交流をとおして心身のケアにあたること（以後、健康カフェ）をサロン活動に代わるものとして起ち上げることを提案した。



図 4. 筋力強化の体操の指導

(4) 健康チェックおよび健康講話

4 月 29 日と 30 日に、第 1 回健康カフェを開催した。学生は、高齢者のサルコペニアを診断するために、握力、10m 歩行速度、筋肉量、およびフレイル・インデックスを測定した（図 5）。教員は、座り続ける生活が生活機能の低下を招くこと、家事など日常生活で身体を動かす機会を意識的にもつことを講義した（図 6）。「スモールチェンジ・アプローチ」（毎日続けられる小さな行動から始め、それを継続できるようになったら行動の量や質のレベルを少しずつあげ、自己効力感を高める健康法）を、資料を用いて説明した。併せて、身体を動かすことを促すために、参加者へ歩数計を貸し出した。学生は、行動変容を参加者へ促すために、行動目標を立てることを支援した。そして、1 ヶ月にわたり行動の記録をつけることを伝えた。最後に研究者は、座って行える筋力アップ体操に参加者と一緒にいき、体操の継続を働きかけた。被災地で住民の健康づくりが始まったことを、NHK の全国版ニュースが報じた。



図 5. 筋肉量の測定



図 6. 身体活動を促す健康講話

(5) 健康支援活動の模索

5 月になり、B 地区の避難所は閉鎖され、避難所から仮設住宅

へ移動した人もいれば、被災した自宅へ戻ることを余儀なくされた人もいた。公民館で頻繁に開催されていた交流行事は、震災から途絶えたままであった。ゼミは、住民と会話するなかで、震災により人のつながりが切れてしまっている寂しさを口にする高齢者と何人も出くわした。教員は、住民の様子を見聞きするなか、安定しない生活環境により住民の関心は健康づくりにまで及ばないことを感じ取った。ゼミは、健康支援活動を推進するうえで、「住民同士の交流の再興」がB地区に潜む喫緊の課題であることを認識した。

2回目以降の健康カフェでは、住民同士の交流を図る内容へ切り替えた（図7・8）。モルックは老若男女に関係なく楽しめるスポーツであり、学生と高齢者は一緒にプレーした。大広間に笑顔と歓声があふれ、高齢者はプレーに熱中した。

月に1回ほどの健康カフェをくり返した結果、企画や運営の役割に住民も少しずつ関わるよう変容した（表1）。昼食の炊き出し、指圧やマッサージ、減塩指導、スランブラリーなどに住民ボランティアが参画したことにより、これまでの健康カフェよりも賑やかとなった。



図7. ニュースポーツによる住民交流



図8. ハンドマッサージによる傾聴

表1. 健康支援活動の内容を記したプロセス評価表

時 期	イベント	参加者数	住民および学生の動き	教員による支援
4月下旬	第1回健康カフェ	学生10人 教員1人 住民32人	住民の行動変容への働きかけ（学生）、健康教育を体験（住民）	健康講話、筋力強化の体操を指導、歩数計を配布
5月下旬	仮設住宅訪問	学生2人 教員1人 住民2人	暮らしの様子を聞き取り・健康カフェ参加を呼びかけ（学生）	暮らしの様子を聞き取り
5月下旬	活動報告	学生4人 教員1人	避難所訪問や健康カフェの取組を大学の講演会で報告（学生）	
6月上旬	第2回健康カフェ	学生7人 教員1人 住民20人	健康測定・モルックを指導（学生）、会食会を体験（住民）	ニュースポーツ体験を提案
7月上旬	第3回健康カフェ	学生14人 教員1人 住民約70人	健康測定・七夕の飾りつけ・お茶会・体操（学生、住民）	筋力強化の体操指導、健康講話
7月中旬	復興イベント	学生約40人 教員2人 住民150人	屋台・受付・ハンドマッサージ、子ども縁日、お茶会（学生、住民）	健康測定、活動的は生活を助言
8月中旬	第4回健康カフェ	学生3人 教員1人 住民13人	健康測定・かき氷のふるまい・体操（学生、住民）	ストレッチ体操を指導、健康講話
8月下旬	子ども支援イベント	学生5人 住民100人	イベント支援（学生）	
10月上旬	第5回健康カフェ	学生4人 教員1人 住民22人	会場設営（住民）、健康測定・健康講話・ハンドマッサージ（学生）	参加者の表情やしぐさを見守り

11月上旬	第6回 健康カフェ	学生5人 教員1人 住民100人	会場設営・司会進行・各種演出（住民）、健康測定・介護予防体操、脳トレゲーム（学生）	参加者の表情やしぐさを見守り
-------	--------------	------------------------	---	----------------

4. 活動の成果

健康カフェの継続による成功体験をきっかけに、公民館職員や住民から活動への前向きな意見が出るようになった。震災で延期となった町の文化祭に代わるイベントをB地区で開きたい、という意見があがった。公民館職員は文化祭の企画案とチラシをつくり、地域団体や住民へ参加を呼び掛けた。

青年団と子供会は連携し、地元につながる獅子踊りを披露することを決めた。食生活改善委員は、100食分の炊き出しを担当することになった。公民館職員、学生、地域団体の代表者は会議を重ね、文化祭の企画を練り上げた。文化祭では、公民館職員と学生が司会を務め、地域団体は練習を重ねた歌・舞踊・踊りの技を披露した。参加した子どもから高齢者まで100名の笑顔が会場にあふれた（図9）。



図9. 住民主体の文化祭（a. 学生による介護予防体操、b. 大人による民謡披露、c. 子どもによる獅子踊り）

5. 今後の活動計画

震災で崩れかけたコミュニティは少しずつではあるが元に戻りつつ、地域として良い方向に向かってきていると感じられた。コミュニティが整うことで、次第に、住民の日常生活も、少しずつであるが、戻っていくのではないかと考えられる。今後も引き続きB地区と関わるなかで、B地区独自の支援方法を模索していきたい。

また、「一緒に活動をしたい」という前向きで被災地のことを思いやる支援者の声を大切にし、「支援の和」を広げていきたい。

6. 活動に対する地域からの評価

ゼミの皆様には発災まもなくして、地区の実態把握に携わっていただき、避難所の様子や対応が必要な住民の情報を共有する等のご支援をいただいた。

また、少しずつコミュニティが整いつつある中でも、月1回の健康カフェでゼミの皆様と会い、健康づくりの知識を習得するのを心待ちにしている住民の様子が窺えた。ゼミの皆様の今後の活動予定に感謝申し上げたい。（穴水町子育て健康課 黒田のりこ）

引用・参考文献

1. 本谷亮, 2013, 東日本大震災被害者・避難者の健康増進, 行動医学研究 19(2), 68-74.
2. 大和田宏美, 村上賢治, 森永雄ら, 2021, 被災地域在住高齢者の生活活動量とサルコペニアおよびQOLに関する調査研究, 研究紀要青葉 seiyo 13(1), 65-74.