

## 被災高齢者等の自立支援

指導教員 石川県立看護大学 教授 垣花渉 助教 高濱圭子

参加学生 4年 清水幸紀 干場萌生 増田美空 高幸紀心  
1年 高こゆき

### 令和6年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。

謝辞：

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
- ・ 穴水町社会福祉協議会

# 被災高齢者等の自立支援

令和6年能登半島地震から1年が経過したが、「人と人のつながりの再興」は依然課題のままである。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続けるなか、地元の若者と高齢者との交流が地域に活気を与えることを実感している。ゼミ活動の今後の課題は、若者がもつ潜在的な力を引き出し、それを発揮できる「人と人のつながり」の環境を整えることである。

## 【活動内容】

### ◆ 健康測定(3月)



図1. 体組成計で測定中

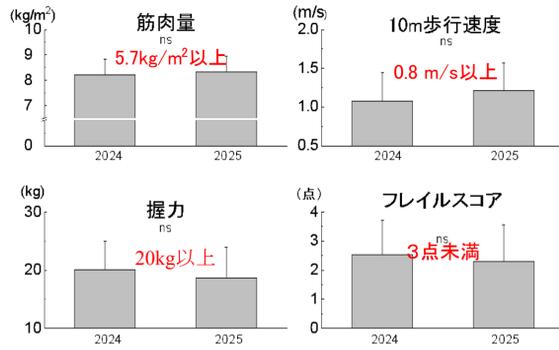


図2. フレイルを評価する項目の値 (2024年と2025年の比較)

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1)

### ◆ オーラルフレイル講義・お好み焼きづくり(7月)



図6. 学生によるオーラルフレイルの講義



図7. 住民と学生でお好み焼きづくり

学生によるオーラルフレイルに関する講義を実施するとともに、口腔の健康への関心を高める取り組みとして、お好み焼きづくりを行いました。住民同士協力して調理を行い、笑顔が多く見られました。(図6、7)

### ◆ ストレッチ講義(8月)



図8. 教員によるストレッチの講義



図9. かき氷の提供

教員によるストレッチ講義を受け、日常生活に取り入れやすい運動を学ぶとともにかき氷を通じて、和やかな交流の時間をもちました。(図8、9)

### ◆ フレイル予防の講義・お花見(4月)



図3-a. お花見



図3-b. お花見

お花見を楽しみながら身体を動かし、住民同士で交流することでフレイル予防につながる活動を行った。(図3)

### ◆ レクリエーション・カレー作り(6月)



図4. 風船バレーの様子



図5. カレーを食べる様子

風船バレーやクイズ、モルック、ちぎり絵、カレー作りなどの多様なレクリエーション活動を取り入れ、認知機能および身体機能の維持・向上を目的とした取り組みを行いました。(図4、5)

### ◆ 健康測定・仮装(10月)



図10. 仮装して集合写真



図11. 測定終了後に住民が自由に着席し、お茶を飲みながら他の参加者と談笑する様子

健康測定を実施し、自身の健康状態の変化を把握した。その後、ハロウィンパーティーを開催し、住民が仮装を楽しむことで会場は大いに活気づきました。(図10、11)

## 【活動成果】

### ◆ 世代間交流「ハッピークリスマス」開催



図12 世代間交流クリスマス会 (A. クリスマスツリー飾り作成、B. 食事の様子、C. モルック、D. 集合写真)

## 1. 活動の要約

令和6年能登半島地震から1年が経過したが、「人と人のつながりの再興」は依然課題のままである。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続けるなか、地元の若者と高齢者との交流が地域に活気を与えることを実感している。ゼミ活動の今後の課題は、若者がもつ潜在的な力を引き出し、それを発揮できる「人と人のつながり」を整えることである。

## 2. 活動の目的

私たちゼミは、令和6年能登半島地震発災直後から穴水町住吉公民館へ足を運び、被災高齢者の健康支援を継続している。発災から1年が経過した（2025年3月時点）が、この時期は被災者の感情・思考・身体・行動にさまざまなストレス反応が生じやすいことが指摘されている。

ゼミの今年度の活動目的を、被災高齢者の健康の回復・維持、および自立支援に寄与することとした。ゼミ活動のコンセプトに、「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）」がある。

## 3. 活動の内容

### (1) 被災高齢者の健康状態の経過観察



図1. 発災1年後での筋肉量測定

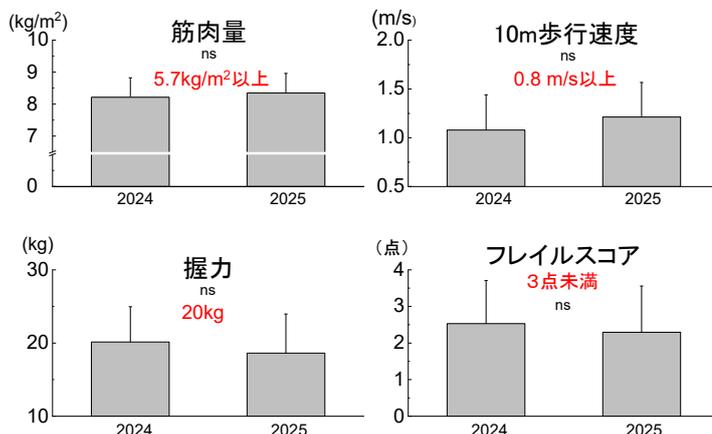


図2. 身体的フレイルの経過観察

各データは、19名の平均値と標準偏差。グラフ内の数値は、各項目におけるカットオフスコア

高齢者の場合、災害に伴って身体活動が不活発になると、こころと身体の機能が低下して自立した生活が困難となる。そのために、ゼミでは震災直後から穴水町住吉公民館と連携し、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」）を月に1度ほど開催している。

「健康カフェ」をとおして、ゼミでは「身体的フレイル」に着目し、被災高齢者の体力や形態の経時的変化を調べている（図1）。図2は、震災から4ヶ月時点での骨格筋の筋肉量、10m歩行速度、握力、およびフレイルスコアを、震災から14ヶ月時点でのそれと比較したものを示す。筋肉量、10m歩行速度、握力、およびフレイルスコアは、震災から4ヶ月時点で正常値あった。しかしながら、震災から14ヶ月時点での握力は、正常値をわずかに下回った。

上記の結果を詳細に分析したところ、「身体的フレイル」の疑わしい高齢者が複数いることが明らかになった。そのために、ゼミは「健康カフェ」の継続により高齢者の外出を促すとともに、高齢者との交流をとおして健康支援に努めることを目指した。

(2) 四季の移り変わりを感じる“健康カフェ”開催

表1に、高齢者への健康支援活動の経過を示した。

時期	イベント	参加者数	住民および学生の動き	研究者による支援
3月中旬	健康カフェ	学生4人 研究者1人 住民45人	高齢者の血圧および筋肉量測定（保健師・研究者）、高齢者のフレイルチェック（学生）、身体を動かすレクリエーション	
3月下旬	プロジェクト会議	学生2人 研究者1人 保健師1人	新年度の健康カフェの進め方を意見交換（保健師・研究者・学生）	住民主体で健康づくりを行える支援の必要性を説明
3月下旬	研究助成申請の手続き	研究者1人 保健師1人	健康カフェ活動の継続を決定（保健師）	研究助成申請の企画書を提出
4月中旬	健康カフェ	学生5人 研究者1人 住民38人	高齢者の血圧（学生）、高齢者と桜を散策（学生）	フレイル予防を講義、健康チェックの1年間の変化を説明
4月下旬	町復興ミーティング	学生8人 研究者1人 住民10人	「いさざ漁」の歴史と現状を住民から教わった、「いさざ漁」を継承する策を提案	学生と一緒に参加
5月中旬	穴水高校と打ち合わせ	研究者1人 高校教師1人		6月の健康カフェに生徒が参加することを提案、校長が了承
6月上旬	健康カフェ予行練習	学生8人 研究者2人 住民2人	健康カフェ当日の準備、交流イベントの練習（学生）	当日のタイムスケジュールに沿った役割分担を指示
6月中旬	健康カフェ	学生8人 研究者2人 住民44人 高校生10人	高齢者の血圧（学生）、折り紙クラフトアートやレクリエーションゲームで交流（学生、住民、高校生）	昼食のふるまい（カレーライス）
7月上旬	健康カフェ	学生5人 研究者1人 住民17人	高齢者の血圧（学生）、講義（オーラルフレイル）（学生）、アイラップ・クッキング（学生、住民）	
8月上旬	健康カフェ	学生4人 研究者1人 住民14人	血圧測定（学生）、ストレッチ体操を体験（住民）	室内でできる体操を指導
9月中旬	被災者支援の実態調査	学生4人 研究者1人 住民9人	震災の被災者支援に従事した地域のキーパーソンへの聞き取り（学生）	学生による聞き取りの見守りと助言
9月中旬	フレイルチェックの企画・立案	学生3人 研究者1人	ハロウィンを利用して高齢者へフレイルチェックを促す企画づくり（学生）	地元の高校生へ参加呼びかけ
10月中旬	健康カフェ	学生4人 研究者2人 住民44人 高校生4人	高齢者のフレイルチェック（血圧、体組成、10m歩行速度、握力、問診（学生）	体組成結果への助言、健康講話
11月中旬	地区文化祭	学生3人 住民40人	コグニサイズや脳トレゲームを指導（学生）	
12月中旬	健康カフェ	学生3人 研究者1人 住民46人 高校生6人	血圧チェック、クリスマスツリーの飾りづくり、会食、モルック、プレゼント交換	開会および閉会の挨拶、昼食のふるまい（ビーフシチュー）

「健康カフェ」では、四季の移り変わりを感じられる企画にこだわっている。血圧や形態を調べる健診だけでは楽しみに欠けるために、高齢者は次第に足を運ばなくなる。自分の健康状態を把握しながら、四季の移り変わりを仲間同士や学生と共有することが五感を刺激し、生きがいにつながる。

「健康カフェ」では、回数を重ねるごとに企画や運営の役割に工夫を凝らしている。昼食の炊き出しや、アートクラフトでは、それを得意とする高齢者にボランティアを担っていただき、やりがいや意欲を創出している。このような工夫が健康カフェに賑わいをもたらしめている。

一方学生は、健康講話や防災食づくりなど地域行事にはない企画を立て、高齢者の関心をひきつけ続けている。併せて、学生は高齢者の話しを傾聴し、共感を示しながら会話を促すことにより、高齢者のこころへ癒しをもたらしている。このような企画の合間に、学生は血圧やサルコペニア診断の測定をはさみ、参加者の健康状態の把握に努めている。

### (3) 地元高校生との関係づくり

震災からの復興を果たすためには、地元に住む若者の意欲や行動力が不可欠である。健康カフェの継続においても、企画や運営に地元の高校生を巻き込み、ゼミと高校生が協働して健康カフェを開催することが重要となる。そのために、研究者は穴水高校へ出向き、学校長や教員と話し合いを重ねた。その結果、ゼミが開催する健康カフェへの参加に対して、生徒の自主性を尊重する形で認めることになった。6月、10月、および12月の「健康カフェ」へ、のべ15名の生徒が参加した。

## 4. 活動の成果

### (1) 世代間交流「ハッピー クリスマス」開催



図 5. 世代間交流クリスマス会 a: クリスマスツリー飾りづけ b: プレゼント交換 c: 集合写真



図 3. 学生と住民との交流による健康カフェ

a: お花見散策 b: 七夕飾り



図 4. 学生と高校生による「健康カフェ」のふり返り



図 6. 健康カフェの成果を報じる新聞記事 (北陸中日新聞 12月25日)

- ゼミ生と協働して企画・運営に携わった高校生の声を記す。
- 穴水町は少子高齢化の影響で、一人暮らしの高齢者が多いのでこのようなイベントを通してフレイルを防止することができる。
- コミュニケーションの場としても活用することができるから、認知症の防止や運動不足の解消に役立つと思った。イベントに参加した高齢者の声を記す。
- 健康チェックや講話、イベントを近所で開催してもらえて非常にありがたい。
- 健康診断のために自分で病院に行ったりしないので助かる。

## (2) 被災高齢者の健康維持

身体的フレイルの判定項目のうち、10m 歩行速度およびフレイルスコアにおいて、統計的有意な改善が認められた。

## 5. 今後の活動計画

震災からまもなく2年になるが、崩れかけたコミュニティが整うことで、住民の生活も、少しずつであるが、日常を取り戻しつつあるのではないだろうか。ゼミは今後も住吉公民館と関わるなかで、独自の支援方法を模索していきたいと思う。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、「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、被災高齢者の健康支援を発生直後から継続して、若者と高齢者との交流を通して活動していただいている。健康カフェに参加する高齢者は、「若い方達から元気になるパワーがもらえる」と、笑顔で感想を話してくれます。

若者との交流が、高齢者にとって「心と体が活性化する刺激」となって、活力が得られていると感じています。

このような支援活動には、若者が、若い力がとても重要だということを理解していただき、今後も復興支援に関わって、つないで欲しいと思います。

(穴水町子育て健康課 関 敦子)

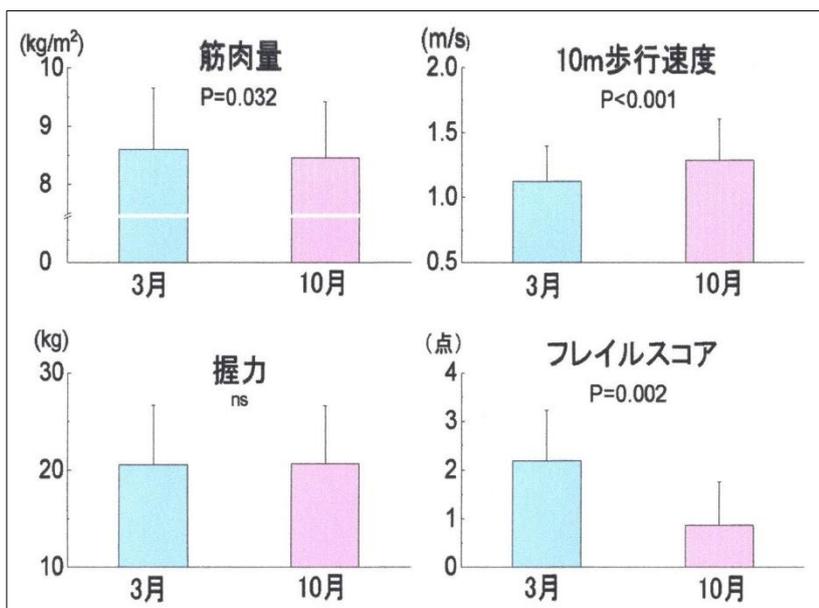


図 7. 2025 年の身体的フレイルの経過観察(3月 vs.10月)

各データは、19名の平均値と標準偏差。