

～ 日本看護系学会協議会連携事業 ～
公益社団法人日本看護科学学会 平成25年度 災害看護支援事業

事業完了報告書

元気な高齢者を増やす取組み

事業運営団体名称： 日本て・あーて, TE・ARTE, 推進協会

所属機関： 健和会臨床看護学研究所

代表者名： 川嶋みどり

■ 事業内容

事業の内容、手法、場所、対象者とその人数などを具体的に記載すること。

本事業は、被災した高齢者の、限られた生活空間のなかでの心身の不活発による種々の健康問題を重視し、看護の視点から慢性疾患指導や生活習慣病の予防、生きがい作り支援を行うことにより生活行動が拡大することを目指した。これにより、高齢者自身のQOLが高め介護保険料や医療費の増額を押さえることにも通じるだけではなく、未被災地域での高齢者ケアモデルとなりうることを期待されていた。しかし、その途上で本事業計画の変更を余儀なくする事態が生じた。すなわち、上記の活動拠点として賃貸した物件の立地条件上、用途変更の手続きの必要が生じたのである。そこで、先ず活動拠点の「て・あーて東松島の家」で、当法人が行う事業への理解を求めため、東松島市市長はじめ福祉関係者との面談を重ねて賛同を得たが、県の許可が下りるまでのあいだ、本拠点以外での活動の可能性を探った。その結果、東松島市矢本運動公園仮設住宅東（184戸約450名）の自治会長の了解が得られ、そこに住む被災住民に対する活動を行うことにした。だが、本法人を構成するメンバーの全員が長年の看護経験を持った保健師、看護師であるにも関わらず、その場で具体的な健康相談や指導等を行うことを事前にアナウンスすることは、控えざるを得ない行政内での事情があった。そこで、多賀城市で継続してきている“なでしこ茶論”を開催することにし、必要に応じて住民の役に立つケアや相談をすることにした。その後漸く11月に県の許可が下り、「て・あーて東松島の家」で近隣の高齢者に声をかけ、編み物教室を開催した。

1. 矢本運動公園仮設住宅におけるなでしこ茶論の開催

なでしこ茶論は、仮設住宅の集会所を借り、1回約2時間で合計10回開催した（表1）。当法人を知ってもらうために、できるだけ多くの人に参加しやすい企画として「ヨガ教室」を開催した。その後、タクティールケアやハンドマッサージ・フットマッサージ、爪切りなど個別ケアを実施した。個別ケアは1人10分から20分ほどかかり、時には開催時間を過ぎてしまうこともあった。順番を待つ間に、ストレッチをしたり、折り紙や歌を歌ったりと住民との交流を深めた。また、一緒にお茶を飲みながら、普段の生活や体調などを伺いながら、日常生活で気をつけることなど助言した。飲み物やお菓子、1月には水仙の花をと季節感を出すような工夫をした。述べ人数は153名であった。

表1. 仮設住宅集会所での茶論

回数	開催日	内容	参加人数
1	7月28日	ヨガ・健康相談・茶論	13
2	8月30日	健康相談・茶論	16
3	10月21日	ヨガ・健康相談・茶論	16
4	10月29日	健康相談・茶論	22
5	11月15日	タクティールケア・健康相談・茶論	13
6	11月21日	ハンド・フットケア・爪切り・健康相談・茶論	13
7	12月20日	ハンド・フットケア・爪切り・健康相談・茶論	12
8	1月24日	ハンド・フットケア・爪切り・健康相談・茶論	15
9	2月20日	ハンド・フットケア・爪切り・健康相談・茶論	14
10	3月14日	健康体操・爪切り・健康相談・茶論	19
		延べ人数	153

2. て・あーて東松島の家での編み物教室の開催

地域住民と知り合いになることと、高齢者から特技を伝授してもらうことを目的に企画した。10月から3月まで1回2時間程度で10回（10/22・11/22・11/28・11/29・12/10・1/17・1/31・2/20・3/1）開催した。講師は近隣に住む80歳代の女性である。案内が周知しなかったことや開催日が他の活動日と重なる等、近隣住民の参加は無かったため、ここでの参加者は当法人のメンバー（毎回4名前後）となった。

3. 事業評価会議と準備活動

1) 理事会での評価会議

矢本運動公園仮設住宅でのなでしこ茶論、編み物教室の様子を報告し、運営方法や企画についての評価を理事会で行った。（6/5・7/17・8/26・9/20・10/15・11/11・12/9・1/7・2/7・3/7）

2) 東松島市や社会福祉協議会、地域の区長との情報交換

東松島市市長を始め、市の健康福祉の担当者、社会福祉協議会の方々と情報交換し、当法人の趣旨への賛同、県への推薦書をもらうことができた。（7/18・7/19・11/21）

3) 仮設住宅自治会長との情報交換

月1回の茶論について、その都度情報交換をしている。

■ 事業成果

できるだけ具体的に記載すること。

1. 矢本運動公園仮設住宅におけるなでしこ茶論

平均 15 名程度の参加であり、半数近くは毎回参加されている。年齢層は 40 歳代から 80 歳代で、女性が大半である。仮設住宅での暮らしも長引き、閉じこもりの住民も少なくないとのことで、自治会長や住民有志による各戸へのチラシ配布、ポスター掲示なども行い、初めての参加者も若干増えてきている。

看護専門職集団であることから、血圧測定や健康相談があるから参加した、膝の痛みが治まる方法がないかとの期待を持ち参加された方もいた。高血圧で内服中や、肩こり、首の凝り、不眠で睡眠薬、安定剤を服用している等、何らかの症状があった。メンバー（看護師）と会話ができてよかったと言う声もあり、専門職と話すことでの安心感が得られたのではないかと思える。

タクティールケアやマッサージ、爪切りなど、身体への直接ケアを楽しみに参加される方も複数いる。特に、高齢者は多少なりとも爪のトラブルを抱えており、継続的に参加されている方もいる。改善している爪をみてその効果を実感し、参加を楽しみにされている。

参加者は、被災した時の状況から今の暮らし等について話されていた。茶論は、人と話ができるので楽しみと人との関わりを求める住民も少なくない現状であった。会を重ねていくことで、私達メンバーと会うことを楽しみにしてくださるかたもあり、信頼関係が構築されつつある。

今回の活動から、仮設住宅の狭い空間での生活が長引くにつれ、心身のストレスも慢性化し、なかなか癒されない状況にすることが垣間見えた。住民の健康支援ニーズは高いと感じており、今後とも継続的な支援が必要である。時間の経過とともにますますこのような機会が重要になると考えている。

2. て・あーて東松島の家での編み物教室

講師になった女性は元々手芸が趣味であり、自らの作品が多く飾られている自宅で暮らしている。夫は妻のことを物忘れがひどく呆けていると言いき、編み物を教えることができるか心配していた。編み物教室を始めたときは、「そうだね」「うん」と必要なことだけ口にしていった。2 回目の約束した教室の開催時間に来ないため尋ねたところ、調子が悪くて寝ているという夫の情報であったが、その後、教室に来られた。体調を心配したが、大丈夫だと言葉数は少なかったが、自分がやって見せて、できるのを待ってと参加者のでき具合をみて指導してくれた。そして、回を重ねるごとに会話が増え、教えながら、嫁いできた時の義母のこと、若いころ夫を見送った後、畑仕事を一手に引き受けていたと様々な事を語るようになった。さらに、時間よりも早く準備して教室に来るようになり、新たな参加者に「間違ったら、何度でもほどいて編めばいい、やってみらいん」と言い、今までとは異なり、より丁寧な教え方をしてくれるようになった。

当初は、夫が昼食だと迎えにくると、編み物教室の途中でも終了し自宅へ戻っていた。しかし、途中から、日課としている犬の散歩に夫が誘っても「毎日行っているからいい」と返事し、編み物を教えることを継続した。夫から随分元気になったとの言葉が聞かれた。関わりを始めて 6 ヶ月だが、時間でみるとそう長くはない中、夫から呆けていると言われていた女性が、編み物をいきいきと教えるようになったことは大きな変化である。高齢者の可能性を見出すことができた事例と言える。それは、参加者である看護職の対応によるところが大きいと言える。

地域の高齢者が講師になり特技を伝授する企画は一例しかできなかったが、「元気な高齢者」を増やす取組みとして、試験的な取り組みとなった。また、夫との交流を通して、この地域の特性や住民感情を知り、今後の地域活動に有用な機会となった。