

～ 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27年度 災害看護支援事業

# 事業完了報告書

## 被災高齢者への継続的な 健康維持支援プログラムの検討

所属機関：武蔵野大学

代表者名：山本 由子

## ■ 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。

### I. 背景

長野県神城断層地震による被害を受けた地域では、震災後ただちに対策本部が置かれ、住民の避難、居場所の確保が行われた。また、道路の整備復旧が早く、仕事や生活上の支障を最小限にとどめられた。一方、震災以後に設営された仮設住宅は 2 年間で終了することが決定している。そのため、入居者らは住宅の新・改築や移転など、新しい生活へ向けて取り組みが早くから進められている。過去の大震災の報告からも、住み慣れた家を離れ、新しい生活環境や人間関係をもつこと、失ったものへの思いなどの過大なストレスが存在している。特に高齢者の健康問題にはさまざまな影響が報告されており、支援が求められている。

#### 1. 目的

本事業では震災後 1 年が経過し、仮設住宅での避難生活から徐々に自立した生活に戻らなかり、特に被災高齢者への健康維持のための支援プログラムを検討することを目的とした。

#### 2. 方法

2015 年 6～7 月の健康診断におけるデータと聞き取り調査から、被災住民におけるこころとからだの問題点を明確化し、健康維持に働きかけるよう具体的な支援プログラムを検討し実施した。

### II. 実施内容

#### 1. 住民健康調査における情報収集

- ・ 期間:2015 年 6 月～7 月末であった。
- ・ 参加者:事業メンバーから保健師 2 名、および生活支援相談員に協力を依頼した。
- ・ 方法:家屋が被災した住民約 80 世帯 190 名、および周辺地域住民の計 351 名を対象とした。保健師と生活支援相談員を中心とした戸別訪問による質問紙の配布、回収を行った。
- ・ 調査内容:最近 1 か月の心身の変化 14 項目、また、からだの調子、こころの調子(各 5 段階評価)等を共有した。

#### 2. 災害看護支援に向けた担当者会議の開催

第 1 回会議より、被災者をよく知る行政委員、参加者から、「震災後のこころと変化」として、誰にでも起きている、「おかしいこと、おかしくないこと」をわかりやすく話して欲しいとの意見が出された。参加観察による高齢者の意見と合わせ、被災者支援のための講演会を持つことで集約した。

##### 1) 災害看護支援のための会議の実施状況

回数	開催日	内容	メンバー	人数
第 1 回	2015 年 9 月 25 日	震災被害者健康調査の結果報告 復興支援プログラムの検討	保健師、看護師 運動科学士 行政関係者	6 人
第 2 回	2015 年 10 月 23 日	体操プログラム「健茶会」へ参加観察 復興支援プログラムの検討	保健師、看護師 インストラクター 高齢者	14 人
第 3 回	2015 年 12 月 17 日	体操プログラム「健茶会」へ参加観察 復興支援プログラムの検討 ・講師、講演内容の決定	保健師、看護師 インストラクター 高齢者	8 人
第 4 回	2016 年 2 月 5 日	体操プログラム「健茶会」へ参加観察 復興支援プログラム開催準備、会場と当日手配	保健師、看護師 インストラクター 高齢者	15 人

当地域の高齢者は、毎週(隔週)1回程度集まって体操を行う習慣があることから(「健茶会」)、具体的な被災者のための健康支援を考えるために参加観察し、実施されている内容の評価と参加者の声から、提供可能な災害看護支援プログラムを検討した。

## 2) 参加した被災高齢者の声

住民からは、災害から1年を経過した「こころ」の健康面の訴えが聞かれ、体操そのもの、および知り合いと集って話をすることが張り合いになるとの声が多かった。以下に要望をまとめた。

- ・「あそこ(震災の直後)、自分は変だったんじゃないか」と、そっと話すことが増えた。
- ・「やる気が起きない」「眠れない」といった声を聞くが、外からの精神科チームには言わない。
- ・全壊家屋(支援あり)住民と一部損壊家屋(支援なし)住民との生活再建へのかみ合わない悩み。
- ・仮設、または新居で家族と離れた、「隣の人」が変わった、などによるストレスが大きい。
- ・周囲で震災復興が進む中、自分だけ「取り残される…」といった心境を持つ。
- ・健康相談でいったん止めていたが、再びアルコール依存になった人がいる。
- ・精神科専門的立場からの「災害時の心の反応」について、話を聞きたい。
- ・災害後やっと1年を経過したが、今後起こりうる心身の状態や対応方法を知りたい。

## 3. 災害看護支援講演会の開催

1) 日時: 2016年3月6日(日)13:00-16:00

2) 場所: 保健福祉ふれあいセンター

3) テーマ: 復興支援講演会「こころとからだの健康のために」

4) 内容: ①看護師・保健師による血圧測定、問診

② 講演「こころとからだの健康のために」相馬広域こころのケアセンターの体験から

③ タオルを用いたリフレックス体操

④ 茶話会&個別相談

5) 質問紙: 参加者に茶話会終了時、無記名で協力を依頼した。

内容は、1.講演は役に立ちましたか。2.体操は役に立ちましたかを「1=全く役に立たなかった」から「3=あまり役に立たなかった」から「5=普通」、「7=少し役に立った」「10=とても役に立った」の10段階リッカードスケールとした。また、それぞれ自由記載欄を設けて感想や意見を記載してもらった。さらに、復興支援企画に対する意見を尋ねた。

## 4. 小冊子の作成「こころとからだの健康のために」

災害看護支援講演会の内容と、高齢者が継続的に行っている「健茶会」の体操の様子をまとめ、小冊子にして、参加できなかった対象者への配布用とした。小冊子はB5版でカラー全12頁、内容は、「なぜ運動がこころの症状改善に役立つのか」、「リラックス体操1, 2」、「健茶会体操 1: ストレッチ」、「健茶会体操 2: 筋力」、「健茶会体操 3: バランス」、「健茶会体操 4: おまけ」、「講演から(内容まとめ)」、最後に相談窓口、家族・知人の連絡先が記入できる欄を加えた。

## ■ 事業成果

できるだけ具体的に記載すること。

### 1. 被災者健康調査の結果

健診対象者宅を戸別訪問して質問紙を配布、および訴えや相談ごとの聞き取りを行った。本事業で用いた資料からは、仮設住宅に住む被災住民 40 名に関する震災前後の主観的な体調変化、また、医療機関に通院している状況から血圧、血糖値、コレステロール値、尿酸値、腹囲、体重など特定健診に関わる症状変化をとらえ、これを表 2 に示した。

表1 震災被害者の体調変化震災前後比較 n=40

	人数	%
震災後体調が悪化した	17	42.5
改善した	4	10.0
変化なし	7	17.5
不明	12	30.0

表2 震災被害者の症状変化震災前後比較 n=40

症状	人数	%
血圧上昇	12	30.0
血糖値の上昇	4	10.0
hbA1c の上昇	11	27.5
LDLの上昇	7	17.5
尿酸値の増加	3	7.5
腹囲の変化	4	10.0
体重変動 2Kg以上増加	4	10.0
2Kg以上減少	9	22.5

健康調査の質問紙、聞き取りでは深刻な身体状況、精神状況と判断される例は報告されなかった。しかし、「体調が悪くなった」と訴える者が 42.5%であり、血圧上昇が 30%、糖尿病患者においては HbA1c 血糖値上昇が 27.5%など、身体的な変調が示された。

また、健康診断では、総計 351 名が受診し、同様の質問紙への回答が得られた。年代別の心身満足度では、60 歳以上高齢者において男女ともに、「よくない」「かなりよくない」と回答する者が他年代より多く、「からだの調子」では、40 歳以下で 6 名(10.0%)に対し 60 歳以上では 37 名(31.2%)であった。「こころの調子」がよくないと答えた者は、40 歳以下で 8 名(10.5%)に対し、60 歳以上では 68 名(89.5%)であった。特に、80 歳以上で「からだの調子」が「よくない」「かなりよくない」と答えた者は 15 名(25.0%)、「こころの調子」で 35 名(46.1%)と、高齢者ほど心身の不調を感じていた。

被災者支援では、家屋の損壊の程度が直接的な生活、経済的支援に影響している。情報提供の一部から、家屋の損壊程度を、全壊または半壊、一部損壊、被害なしで分けると、家屋の損壊がない場合、「からだの調子」がよくないと回答する者はなかった。「こころの調子」では「よくない」が 2 名(2.9%)で、こころの調子・からだの調子ともに損壊の大きかったほど「よくない」「かなりよくない」と回答した者が多かった。

### 2. 復興支援講演会「こころとからだの健康のために」の実施

#### 1) 概要

震災の特徴、被災住民からの要望や地元保健師らの意見を参考とした、震災後に体験する「こころとからだ」の変化を精神看護の視点から講演し、体操を組み合わせた復興支援講演会「こころとからだの健康のために」を開催した。会場は椅子に着席形式とした。入口には血圧測定のコナーを設け、待ち時間に測定と問診を行った。講演では、外部講師として相馬広域こころのケアセンター所長による東日本大震災後の体験例、次に精神看護保健学博士による被災後のこころの変化の講演、さらに両氏の掛け合いで進めた。リラックス体操では、運動科学士により、タオルを用いて動物の形に折り、輪ゴムを用いて整え、回す、投げるといった指、頭、全身を使った動きを音楽に合わせて展開した。茶話会では、仮設住宅終了に伴う「今後」への不安や期待といった話題が挙がった。

#### 2) 講演会参加者の特性

参加者は計 22 名で、男性 7 名(27.3%)、女性 15 名(68.2%)であった。年代は最頻値が 70 歳代で、30～80 歳代の参加があった。

#### 3) 講演会参加満足度

講演満足度はいずれも 10 点満点中、9.7 点(SD1.2)、体操満足度は 9.3 点(SD1.5)であった。

#### 4) こころの健康面への講義に対する記述内容

- ・心の持ち方が、いかに健康に影響するのかを学んだ。
- ・東北の震災後の様子が聞けてよくわかった。
- ・眠れなくて薬をもらった。なぜ眠れないのかわからなかったが、心の不安が影響するとわかった。
- ・体験を聞くことはとても参考になった。
- ・気力が出てきた。
- ・震災前よりも、他人のことや自分のことが気になっていた。普通のことだとわかって楽になった。

#### 5) リフレッシュ体操に対する記述内容

- ・リズムカルだと体もよく動いた。
- ・身体がほかほか、心もリラックスしてとてもいい気分になった。
- ・今までできなかったような、楽しいリズムの体操だった。できてよかった。
- ・普段、こんなに身体を動かすことはなかった。
- ・身体を動かすことが少ないので、肩の上下だけでもいいと感じた。
- ・冬の間、家にいることが多かった。外出の機会になってよかった。
- ・頭も身体も動かせてよかった。すっきり、リフレッシュできた。
- ・健康体操は運動不足に大変良い。
- ・気が(身体が)軽くなった。
- ・少しきついと思った。声を出すだけでも身体がポカポカになった。

#### 6) 復興支援企画に対する意見、要望

- ・一人で生かされていく人生、大切に、大切にするための話を聞かせてほしい。
- ・楽しく体を動かすことはとてもよい。
- ・このような機会があったらまた参加したい。
- ・若いお母さんたちも心が固くなっていると思う。参加してほしい。
- ・時間の経過とともに、また心や体では違ってくるのだろうか、継続的に知っておきたい。

### 3. 講師からのコメントと今後の課題

家屋を失うこと、これまでの生活習慣が変わることへのストレスは大きかった。講師からは、もともと地域の抱えていた、高齢者や障害者、引きこもりといった問題が震災後は顕在化し注目されやすいと説明があった。そのため、他人の眼への意識、自然災害後の生活のための経済的支援の不平等感、といったわだかまり、受け止め方による気持ちの中長期変化が、他の大震災後と同様に当地の被災住民に起こっていると推察された。この場合、看護師・保健師は、精神科チームのみならず、精神保健福祉士、臨床心理士、社会福祉士、作業療法士、介護支援専門員、住民ボランティアなどの多職種と連携し、被災者の今後の生活変化を予測し合って支援を進めていく必要性が考えられた。

運動プログラムに関しては、定期的な体操を継続していること自体が大変貴重と評価された。運動習慣があると、新しいパターンを提供しても動作の吸収スピードが速く、楽しんで運動が継続できる。本事業では、からだや頭を動かすことが、こころの活性に関連している可能性を示した。参加できなかった対象者の方々へ向け、講演内容の一部と、運動プログラムの様子をまとめた小冊子を作成し、被災住民希望者へこころとからだの健康に向けて役立てられる資料とした。

高齢者が主な対象者として考えられることから、仮設住宅などでの引きこもり、認知症状への影響を演劇と講演で提供することも提案されたが、実現可能な日程が組めなかった。また、健康調査結果から、徐々に進行する体調変化に対しては、医療機関に通院することにより変化に気づくものの、生活環境そのものをすぐに改善することにはつながらないため、「自分だけが」相談することに対する我慢やあきらめをもって暮らしていることが推測された。今後は健康調査の結果、および被災した高齢者の声を地元医療機関とも共有し、環境の変化に対する、こころとからだへの支援を継続的に実施していく必要性が挙げられた。