

東日本大震災における運動による支援 第1報 運動指導者の健康支援実態

柳川尚子¹ 角出貴宏¹ 篠田邦彦² 石井千恵³ 梅田陽子⁴ 鈴木良美⁵
増田和茂¹ 下光輝一¹ 小島光洋⁶

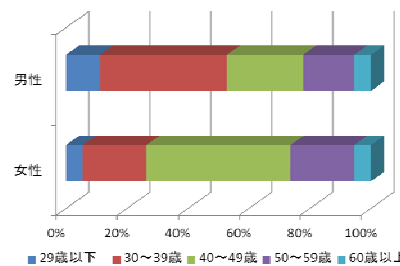
1 (公財)健康・体づくり事業財団 2 新潟大学 3 (医)藤沢病院 4 京都大学高等教育研究開発推進機構
5 東邦大学 6 (財)宮城県成人病予防協会

目的

災害時の健康被害をできる限り少なくするための効果的・迅速な健康支援の方法を検討することを目的に、東日本大震災後に実施された災害時支援としての運動指導の実態について調査研究を行った。特に本稿では、健康支援を実施した運動指導者の活動内容と、運動指導者の被災地へのアプローチの実態について報告する。

方法

- 対象 健康運動指導士14,134名
全米ストレングス&コンディショニング協会公認スペシャリストおよび
パーソナルトレーナー3,465名
- 方法 質問紙を用いた郵送自計方式
- 期間 平成23年12月12日～26日
回収した2,274名のうち、運動支援・指導を実施した163名について分析した。
また、本調査では、活動時期を「震災発生時から5月上旬まで」(以下、「前期」)、
「5月上旬から7月末頃まで」(同「中期」)、「7月末頃から現在まで」(同「後期」)の
3期間に分けて質問した。



結果

1. 活動内容

(1) 活動内容

前期は「被災地の避難所での運動指導」が最も多く、次いで「被災地以外の避難所での運動指導」であった。中・後期になると、最も多いのは「被災地の避難所での運動指導」であるが、次いで「避難所以外での運動・スポーツを活用した支援やチャリティイベント」となっている。

表1 活動時期別活動内容の状況 (複数回答)

	前期 (111名)	中期 (89名)	後期 (84名)
1. 被災地の避難所での運動指導	54.1	39.3	41.7
2. 被災地以外の避難所での運動指導	29.7	25.8	23.8
3. 医療従事者へプログラム・情報提供	17.1	20.2	19.0
4. 被災地への運動器具の提供	9.9	9.0	7.1
5. 避難所でのイベント・運動会の実施	8.1	11.2	11.9
6. 避難所以外でのチャリティイベントの開催	23.4	36.0	32.1
7. その場で求められたこと	14.4	9.0	7.1
8. その他	13.5	16.9	22.6

(2) 運動指導の目的と具体的な内容

前期は「エコミークラス症候群予防」が最も多かったが、中・後期には減少し、「気分転換」「運動不足解消」「仲間・雰囲気づくり」が増加した。時間の経過にともない、指導内容も、リラクゼーションやマッサージが少なくなり、筋力トレーニングや有酸素性運動が多くなってきている。実施頻度は、すべての時期で、「不定期に複数回」が4割と最も多く、「1回だけ」と、「ほぼ毎日」が2割ずつであった。対象は、すべての時期で、「高齢者」が最も多く、7~8割を占めたが、中・後期になると、高血圧者や糖尿病患者など、ハイリスクの方への指導が倍増した(10.8→20.0→26.7%)。

表2 活動時期別運動指導の目的と内容 (複数回答)

	前期 (83名)	中期 (50名)	後期 (45名)
1. 腰痛・肩こり解消	66.3	60.0	64.4
2. エコミークラス症候群予防	68.7	60.0	53.3
3. 気分転換	67.5	74.0	84.4
4. 運動不足解消	63.9	76.0	84.4
5. 仲間・雰囲気づくり	37.3	42.0	60.0
6. その他	9.6	10.0	17.8

指導した内容 (上位5種目)	前期 (83名)	中期 (50名)	後期 (45名)
ストレッチング	66.3	60.0	64.4
軽い体操	68.7	60.0	53.3
筋力トレーニング	67.5	74.0	84.4
リラクゼーション	63.9	76.0	84.4
マッサージ	37.3	42.0	60.0

2. 指導者の状況

(1) 指導者の経験年数

実施した指導者のうち、65%が10年以上の指導経験をj持つベテランだった。

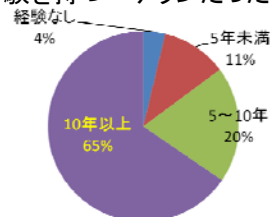


図1 指導者の運動指導経験年数

(2) 活動場所への入り方・費用負担

組織から派遣されたり、個人的なつながりで入っていったりした者が多かった。現地の福祉協議会と連絡をとって入ったのは、女性よりは男性が多く、年齢別では20代が多かった。また、5割の者が、全額自己負担で活動していた。

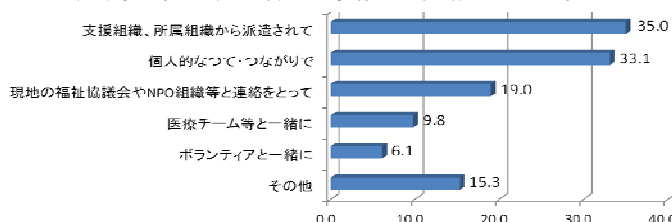


図2 活動した場所への入り方

(3) ボランティアの知識

ボランティアを希望するときの連絡先やボランティア保険については、4割の者が認知していなかった。

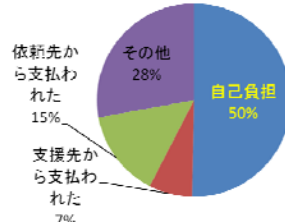


図3 活動に要した費用負担

結論

前期には、生命の確保のために避難所におけるエコミークラス症候群予防が求められ、中・後期以降は、体力の維持・仲間づくりのための運動が必要とされた。そのため、長期にわたる支援が必要と思われる。しかし、ほぼ毎日活動できた者は2割に過ぎない。また、災害時前からのつながりや組織の派遣で被災地へ入っている者が多く、全額自己負担していたり、ボランティア保険など災害時の基本的情報を持たないまま被災地へ入っている者が多かった。災害時に活動を継続的・広く実施することを指導者個人で支えるには負担が大きく、指導者を支援する体制が必要と考えられる。

※本調査研究は平成23年度厚生労働省セーフティネット支援対策等事業費補助金により行った。