

東日本大震災における運動による支援

第3報 被災地における運動支援ガイドライン

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

1 新潟大学 2 (医)藤沢病院 3 京都大学高等教育研究開発推進機構 4 東邦大学 5 (公財)健康・体力づくり事業財団 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・迅速な健康支援方法を検討し、発災直後から被災者の健康を守る運動指導者の望ましい支援活動ガイドラインを作成する。

方法

過去の震災等の記録と、東日本大震災における運動支援の実態調査結果を健康づくりに関連するエビデンスと対照させながら、発災以降変化する被災者の心身の状況と環境に沿った運動支援のあり方を検討した。

結果



新潟市西区避難所での支援活動
2011.3.18~7.19

男女とも、70%以上が運動支援に「行こうと思ったが行けなかった」と回答

【行けなかった理由】

「仕事があるため(約71%)」「技術や体力に自信がない(13.1%)」「被災地で活動するための手続きがわからない(15.2%)」「経済的負担が過重(19.0%)」など

【自由記述】

被災者への接し方についての戸惑い、躊躇も少なからず散見

＜被災者への対応スキルや被災者対応情報の不足＞

＜「技術や体力に自信がない」という回答に結びついた可能性＞

「被災者に対する「エコノミークラス症候群」と「生活不活発病」予防のために水分補給と運動が不可欠である」

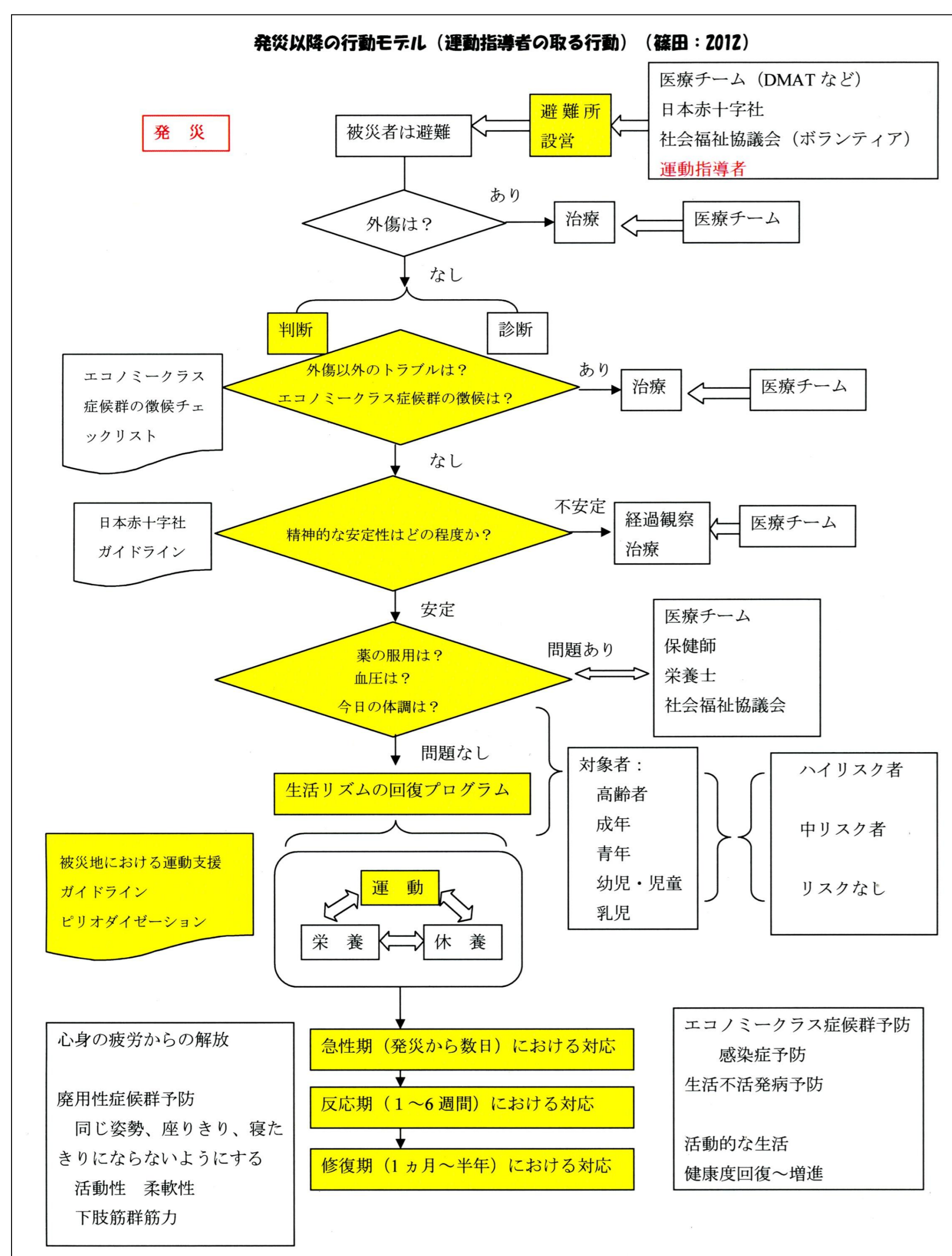
阪神淡路大震災、中越・中越沖地震についての調査研究

早期から被災地で活動した運動指導者

これらの予防を目的として活動したと回答したものが多。

しかし

運動実施前にエコノミークラス症候群発症のスクリーニングを行っていたものは少ない



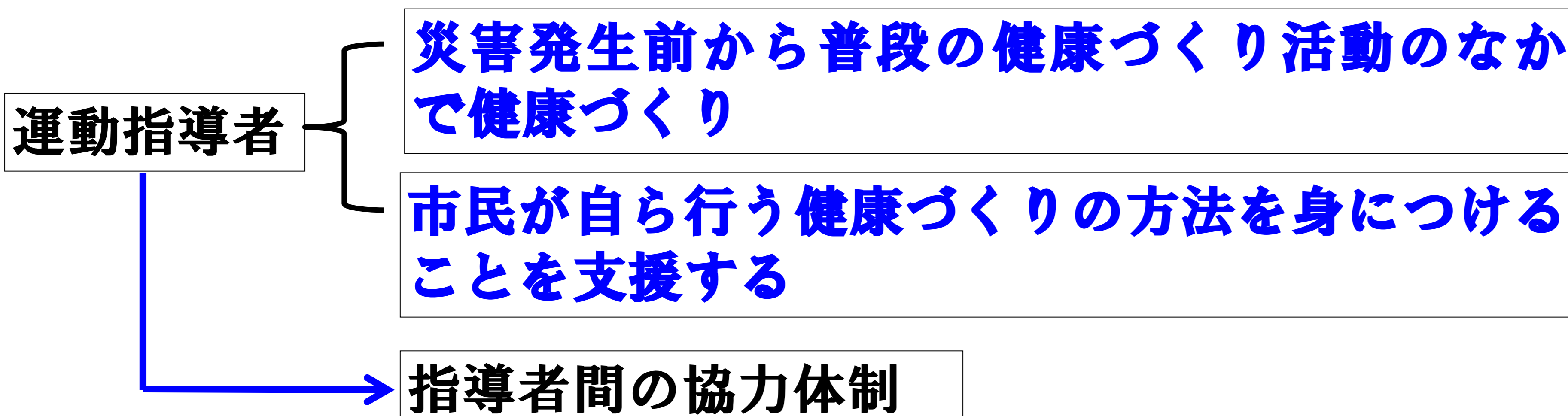
エコノミークラス症候群が発症しているかのチェック方法

長和忠彦「東日本大震災」避難所での下肢マニキュア
https://open.ami.com/blog/taichyo-entry/04040404/

- * 下肢の腫脹・疼痛の有無
- * 下肢表在静脈の怒張
- * 鼠径部の圧痛
- * ふくらはぎの把握痛
- * 足関節の背屈でふくらはぎの疼痛

これらの知見と技術を医療従事者と協働で行えるよう普及することが望まれる。

結論



	急性期から復興期までの運動指導の目標と望まれる状態		
	アウトプット (実施すること)	アウトカム (実施で得られること) =運動指導の目標	エンドポイント (望まれる状態) =運動指導の結果
急性期 (災害発生直後から数日)	<ul style="list-style-type: none"> *居住空間、食事、子供の衣類の確保 *身体的なダメージがないか確認 *医療チームとのコンタクト確保 *水分補給、栄養補給、エコノミークラス症候群チェック *運動の必要性の説明、運動時のハザード除去の説明 	<ul style="list-style-type: none"> *相対的なストレスからの解放 *身体的なダメージのチェック (エコノミークラス症候群発症の有無のチェック含む) *生活リズム、生体リズムの回復 *健康維持に運動が必要であることを再認識する 	<ul style="list-style-type: none"> *心身が落ち着きを取り戻し、いつもの日常に戻る準備ができる
反応期 (1~6週間)	<ul style="list-style-type: none"> *長時間同じ姿勢にならないように、活動性を維持する *少しずつストレッチング、筋力トレーニングを取り入れる 	<ul style="list-style-type: none"> *この時期に発症しやすい腰痛を軽減し、活動性を確保する *低下しやすい心筋機能を維持・向上させる。 *活動性を保つために筋力を維持する *周辺地域に出かけることで、情報を収集し、孤立化を防ぐ 	<ul style="list-style-type: none"> *活動性を保ち、心身の安定状態が確保され、普段の生活リズムが回復する
回復期 (1ヵ月~半年)	<ul style="list-style-type: none"> *エクササイズの内容を徐々に変化させて提示し、飽きず、継続的に、自分の体調に合わせて行えるエクササイズの提供 *自律に向けた体調管理のノウハウの提供 	<ul style="list-style-type: none"> *次第に、自律的に生活リズムを形成するノウハウを獲得する *自身の体調を知るノウハウを知り、自分に合った自律的な運動生活設計が出来る 	<ul style="list-style-type: none"> *普段の生活を取り戻し、活動的に生活する *以前よりも活動性が高まる
復興期 (半年以降)	<ul style="list-style-type: none"> *指導者なしで出来るエクササイズの提示 	<ul style="list-style-type: none"> *指導者なしでエクササイズを継続的に実施できる 	<ul style="list-style-type: none"> *エクササイズが日常のルーチン化する *健康の維持増進について関心を持って生活し、自分で体調管理ができる

運動指導者が、発災以降、時系列に沿って被災者の心身の状況に応じた支援活動に取り入れるべき内容

様々な組織、資格を超えて、人々の健康づくりに携わるすべての運動指導者が共有し、共通理解すべきもの