

1. 実践研究

災害時における運動普及推進員の活用と課題

北目 衛子*

佐藤 泉** 小野寺 誉** 越前 ゆかり* 瀬戸 樹*

宇枝 真理子* 黒川 悦子* 小島 光洋*

抄録

災害発生後の避難所等で被災避難者に対して適切な運動を提供することはエコノミークラス症候群や生活不活発病などの二次障害を予防するうえで重要である。先行調査によると健康運動指導士による外部からの支援活動は必ずしも円滑に進むとは限らない。地域ボランティアである運動普及推進員を活用することが必要になる。本研究では、運動普及推進員が直面する課題を明らかにし、解決・改善方策を提示した。

宮城県栗原市は 2008 年に岩手・宮城内陸地震、2011 年に東日本大震災と二つの大きな災害に相次いで見舞われた。その際に直面した活動の課題について、栗原市の運動普及推進員にアンケートやグループインタビューを行い調査した。結果を行政及び調査機関の職員で検討し、解決・改善方法をガイドラインとして提示した。

栗原市の運動普及推進員は 2008 年は 10 名、2011 年は 14 名が支援活動を行い、どちらも活動した者が 7 名であった。平常時からの活動と行政との連携があったことで、災害時の活動に行政からの要請と支援を円滑に受けることができた。課題は、被災者への接し方に関する不安、二次障害とその予防のための運動指導の内容に関する知識の不足が主なものだった。ガイドラインはこれを補うものとし、運動普及推進員が行政や住民との関係を保つために、平常時においても介護予防等に活用が可能な内容とした。

キーワード：運動普及推進員，災害時支援，地域ボランティア，ネットワーク

* 一般財団法人 宮城県成人病予防協会

** 栗原市 市民生活部 健康推進課

I はじめに

災害発生後の避難所等で被災避難者に対して適切な運動プログラムを提供することは、エコノミークラス症候群や生活不活発病の二次障害を予防するうえで極めて有益な活動である¹⁾。

ところが、2011年度の健康・体力づくり事業財団の調査によると、東日本大震災後、運動支援や指導をしたという運動指導者は0.95%に留まっていた。活動できなかった理由としては「仕事があったため」71.7%、「自分や家族が行ける状態ではなかった」27.2%、「経済的負担が過重であった」19.1%となっている²⁾。つまり健康運動指導士による支援活動は必ずしも円滑に進むとは限らない。そこで健康運動指導士に加えて地域における住民ボランティアである運動普及推進員を活用する事が重要となる。

宮城県栗原市は平成20(2008)年「岩手・宮城内陸地震」、平成23(2011)年「東日本大震災」を経験した。「岩手・宮城内陸地震(M7.2)」では、死者9名、負傷者182名、損壊した家屋269棟で、道路が寸断された結果、孤立した地区に対して避難所が設けられた。「東日本大震災(M9.0)」では地震本体による被害は「岩手・宮城内陸地震」に比べ少なかったことから津波で破滅的打撃を受けた沿岸部の自治体の被災者を受け入れるための避難所を開設して支援にあたった。

栗原市の報告書によると「岩手・宮城内陸地震」の際に受けた多大な支援への恩返しのため、関係機関の協力のもと「栗原市被災地支援プロジェクト」を立ち上げ全面的な支援活動を行った³⁾。支援の

対象者は、前者は栗原市民で、後者はM町の住民である。

栗原市の運動普及推進員(栗原市健康づくり運動推進サポーター：以下「サポーター」とする)は2つの災害において支援の一翼を担った。2年9ヶ月という短期間で性質の違う2つの支援を行った実績は貴重である。

本研究は、このような支援を体験したサポーターの日常的な活動と災害時の活動を調査し2つの活動の関係を考察した。日常活動を災害支援に活かすにはいくつかの課題がある。課題を洗い出し、今後の災害時運動支援の方策を検討した。

II 方法

1 対象者及び調査方法

平成27年度にサポーターとして登録した217名に研究の目的、内容を記載した手紙を送付し調査への協力を依頼した。138名(64%)から協力同意が得られた。この138名に対し自記式の「災害時における運動普及推進員の活用と課題に関するアンケート調査票」を郵送し、125名(91%)から返送による回答を得た。最終回答率は58%(125/217)であった。調査票は報告書の後ろに添付する(付1)。

さらに災害時の活動を詳細に知るために非構造化インタビューを行った⁴⁾。インタビューの対象者は、「アンケート調査」で得られた情報をもとに選定した。具体的には災害時にサポーターとして活動した人17名、また当時はサポーターではなく食生活改善推進員や保健推進員その他ボランティアとして活動した人11名で合計28名である。

このうち 26 名には集団でのインタビューを行った。対象者にはインタビューの前に調査研究の目的、内容、IC レコーダーによる記録について説明し、同意を得た。インタビューは、全員が大きなテーブルについて座り、進行役は本研究の代表者が務めた。その際、行政職員の保健師も同席し所要時間は 2 時間程度であった。

集団でのインタビューに欠席した 2 名には個別に研究代表者がインタビューした。所要時間は概ね一人平均 30 分程度であった。

災害時の活動であるため活動内容を予測することが難しく特定の質問項目は設けなかった。回答者には特に制限を設けず活動体験と感想を自由に話してもらった。

2 分析方法

質問紙調査より対象者の属性、サポーターとしての活動状況について集計した。

質問紙の自由記述とインタビューの分析は、類似のデータを集約しカテゴリーを作成した。

データの解釈が妥当であるかについて研究に直接係っていない行政及び調査機関の保健師、栄養士に確認を求めた。

3 倫理的配慮

本研究は対象者に対して調査の主旨、自由意思による参加と撤回、結果の公表や個人情報の保護等について書面、口頭の両方で説明し、承諾を得た。

Ⅲ 結果と考察

質問紙の解析結果については図 1 から

図 15 に示す。

1 サポーター活動の現状

1) サポーターの基本的属性

回答者は女性 125 名。年齢の分布は図 1 に示す。平均年齢は 65.6 (±5.1) 歳であった。居住地区、養成年度を図 2、図 3 に示す。養成講座を受けたきっかけについては図 4 に示す。自らの健康意識が高いということが回答から読み取れる。現在、市や行政区からの事業協力の要請を受けて活動している者は 115 名 (92%) である (図 5)。

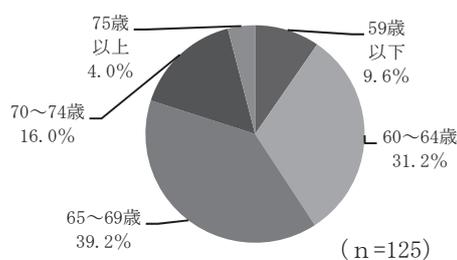


図 1 サポーターの年齢分布

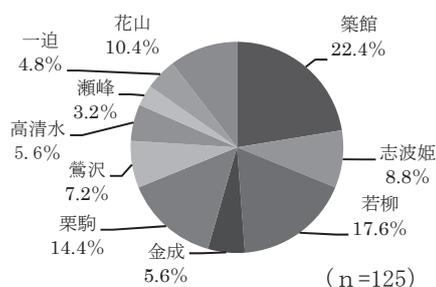


図 2 サポーターの居住地区

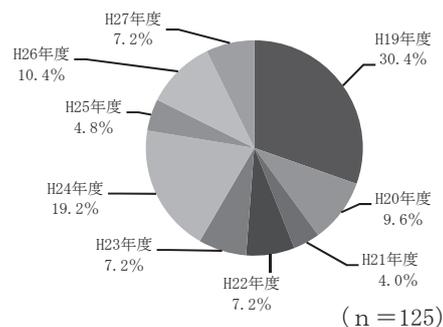


図 3 サポーター養成講座受講年度

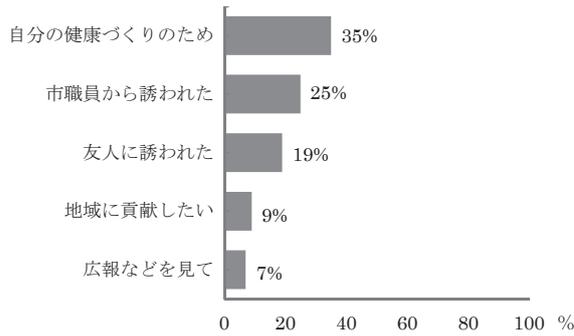


図4 サポーター養成講座を受けたきっかけ(複数回答可)

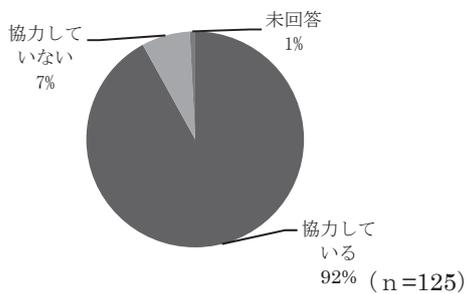


図5 市や行政への事業協力状況

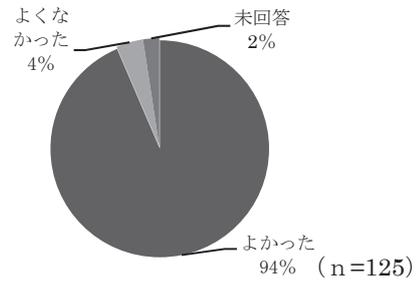


図6 サポーターとして活動してよかったと思う割合

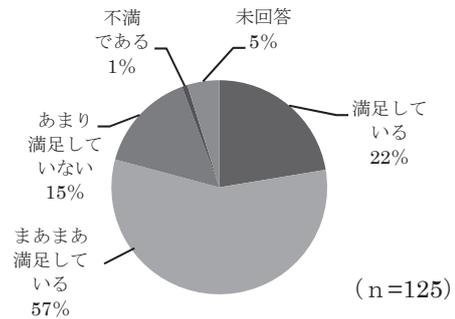


図7 現在の活動の満足度

2) サポーター活動の満足度

「サポーターとして活動して良かったことはありますか」との質問に「はい」と答えた者は117名(94%) (図6)、「現在の活動に満足している」、「まあまあ満足している」と答えた者は99名(79%)である(図7)。

自由記述として挙げられた理由は「自分のためになった」、「地域との交流ができた」、「仲間づくりができた」、「喜び、楽しみ、やりがい」などであった。

「活動をして困ったことはありますか」との質問に「はい」と答えた者は79名(63%) (図8)で、自由記述として挙げられた理由を分類すると「人前でお話するのが苦手だ」、「指導をする際の伝え方がわからない」、「運動の内容が覚えられない」に集約された。

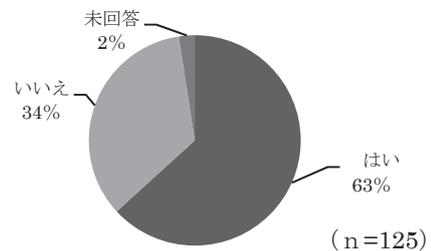


図8 サポーターとして活動して困ったことがあるかどうか

3) 運動技術

「運動について知識や技術を身につけていますか」という質問では「はい」と答えた者は55名(44%)「いいえ」が62名(50%)、未回答8名(6%)である(図9)。

「エコノミークラス症候群について十分な知識を身につけていますか」との質問に「はい」と答えた者は49名(39%)、「いいえ」が71名(57%)、未回答5名(4%)である(図10)。

「サポーターとして勉強したいことが

ありますか」という質問では「はい」と答えた者は 84 名 (67%)、「いいえ」29 名 (23%)、未回答 12 名 (10%) である (図 11)。サポーターとしての勉強意欲の高さを感じる。

勉強したい内容について自由記述では一般的な指導方法として「高齢者への指導方法」や「わかりやすく説明をする方法」など、個別領域の指導方法として「ストレッチ、リズム体操、手遊び、筋力トレーニングなどの種目別指導法」、「膝、腰、肩の痛みを予防する体操」など、いずれも現場ですぐに役に立つものが求められていた。

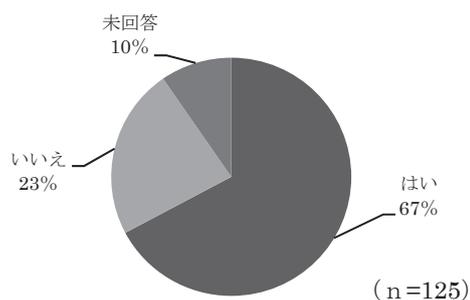


図 11 運動サポーターとして勉強したいことはあるか

4) 連携体制

「市との連絡体制が整っていると思いますか」との質問に「はい」と答えた者は 109 名 (87%)、「いいえ」8 名 (6%)、未回答 8 名 (6%) である (図 12)。

「地区ごとの連絡体制や連携が取れていますか」との質問には「はい」と答えた者が 102 名 (82%)、「いいえ」が 18 名 (14%)、未回答が 5 名 (4%) (図 13) で、平常時からの連携体制が整っているのがわかる。

連携の具体例は、地区ごとに毎月 1~4 回の練習会 (練習会とは自主勉強会である) を設けていることと、年間 4~6 回の合同研修会や地区サポーターの代表者を集めての連絡会も定期的に行っていることが挙げられる。

また栗原市の保健師、栄養士は地区の練習日に出向いてサポーターの声を聞き、関係性を築き活動の報告を受けている。課題があれば解決策を一緒に考えて行く体制を整えている。連携について、インタビュー調査の際に保健師は「住民には田舎だから助け合うのがあたりまえという意識がある」と表現した。

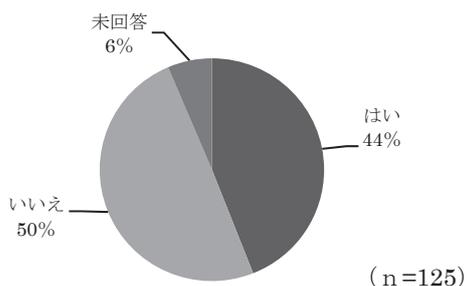


図 9 運動についての知識や技術を身につけているか

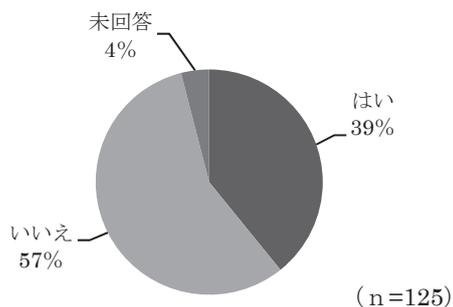


図 10 エコノミークラス症候群について十分な知識の有無

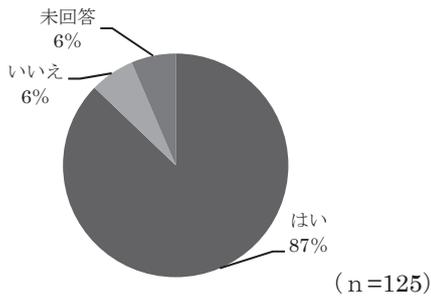


図 12 市との連絡体制が整っていると
思う人の割合

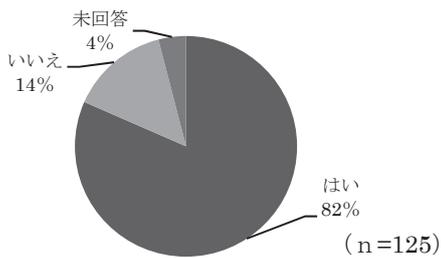


図 13 地区ごとの連絡体制や連携が
取れているか

2 災害時の活動状況

平成 20 (2008) 年の「岩手・宮城内陸地震」の際、支援活動を行った者は 10 名 (5%) である。当該サポーターの被災状況は、自宅が一部損壊した者 9 名、被災なし 1 名であった。

平成 23 (2011) 年の「東日本大震災」の際、支援活動を行った者は 14 名 (11%) である。当該サポーターの被災状況は自宅の半壊 1 名、一部損壊 10 名、被災なし 3 名だった。両方の災害支援にあたった者は 7 名 (11%) であった (図 14)。サポーターの多くは被災しているにも関わらず支援活動を行っていた。

支援活動を行ったサポーターはインタビューの中で当時の気持ちについて、「困っている時はお互い様」、「困っている方に何か手伝いたいと思った」などと語った。共助の気持ちが強かったようである。

サポーターとして活動した内容は 2 つ

の災害で異なっていた。「岩手・宮城内陸地震」の際、避難所は夜間寝るために利用する人が多く、日中の利用は少数であった。その中でも日中の滞在者が多い避難所ではサポーターが活動し、滞在者が少ない避難所では支援を早期に終了した。

運動支援ばかりではなく、災害直後には避難所になった集会所において片づけや物資の仕分けを担った。運動支援以外の領域で貢献したことになる。集会所が食器や家具が散乱し、支援物資が届いてもそれを置く場所もない、運動するスペースがないという状況であったため、サポーターは避難所の環境を整備することを優先した結果である。

「東日本大震災」では、M町の被災者に運動支援を行った。災害直後であり当時の記録が整理されていないため、関係者の記憶をもとに活動を再現すると避難所における運動指導は概ね次のように行われた。

- ・ 6 か所の避難所を調査機関の健康運動指導士と 2 名のサポーターで 5 月上旬から週に 1 回、約 30 分程度のストレッチや筋力トレーニングを行った。
- ・ 決まった運動プログラム以外にも、季節の花を見たり山菜を取りに行くなど一緒に行動し、ストレス後に生活感、季節感を取り戻すことを含めた身体活動支援を行った。
- ・ 8 月からは、サポーター単独での活動となり、9 月末に避難所が閉鎖され活動を終了した。

震災時に運動支援を行ったサポーター 14 名は「避難所で活動した時に困ったことや問題点がありましたか」との質問(複

数回答可) に対し、「被災者にどのように接すればいいか困った」8名(57%)、「どのような人がいるかわからず不安だった」7名(50%)、「エコノミークラス症候群についての知識が不足していた」6名(43%)、「何をすればいいかわからなかった」4名(29%)である(図15)。

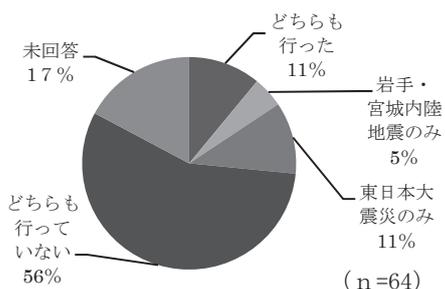


図14 「岩手・宮城内陸地震、東日本大震災の時、運動サポーターとして避難所での支援を行った人」の割合

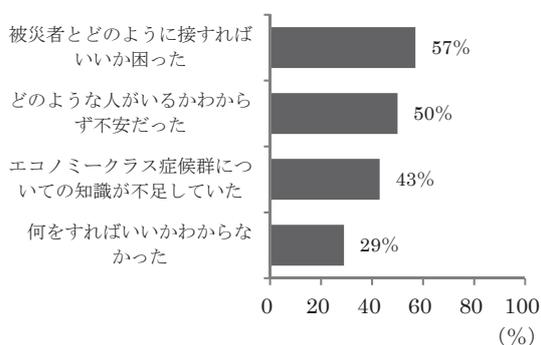


図15 避難所で活動した時の困ったことや問題点(複数回答可)

3 災害支援活動における課題

サポーターが日常感じている課題は、「高齢者への指導方法」や「わかりやすく説明をする方法」など一般的な指導方法に関すること、「ストレッチ、リズム体操、手遊び、筋力トレーニングなどの種目別指導法」、「膝、腰、肩の痛みを予防する体操」など個別領域の指導方法に関することであった。

災害時には被災者という状況がつかめないため「どのように接すればいいか」、「どのような人がいるかわからず不安だった」という一般的な戸惑いと、災害時特有のエコノミークラス症候群と生活不活発病についての知識の不足が強く自覚されていた。

さらにインタビューの中で次のようなことが語られた。

- ・震災直後は、運動支援よりも話し相手になる時間が多かった。
- ・避難所は運動する場所がさまざまであるため立位、椅子、座位などそれぞれで行う運動を提供する際に戸惑った。

上記の課題をガイドラインに反映させる必要があると考えた。

4 課題解決のためのガイドライン

3で示された課題を踏まえ、ガイドラインを作成した。ガイドラインは、サポーターが携帯し、災害時のみならず平常時も活用できるようなものとし次の点を考慮した。

- ・人前で話す苦手意識を克服するため、事前準備の方法を提示した。
- ・支援時の不安を解消するため支援プログラムの流れを例示した。
- ・支援場所の環境、参加被災者の体力を考慮して支援するための「立って行う」、「椅子に座って行う」、「畳の上に座って行う」3通りの運動のパターンを提示した。
- ・災害時における運動支援以外のサポーターの支援活動を提示した。
- ・ガイドラインを見ながらでも指導できるように文字の大きさに配慮した。

- ・動作をわかりやすくするよう写真を多用した。
- ・ガイドラインの大きさは持ち運びやすさに配慮した。

作成は調査機関の健康運動指導士が行い、上記の考慮点を反映させるため約10名のサポーターから助言を得た。ガイドラインは報告書の後ろに添付する(付2)。

IV 結語

本研究において、サポーターの日常活動体験と災害時の活動体験をまとめ、課題を抽出し解決するためのガイドラインを作成した。

サポーターは日常活動として、自主的な勉強会を行い、地区の健康教室などでの運動支援等、活発な活動を行っている。しかしサポーターは運動の有資格者ではないことから、人前での指導、実際の支援の内容について不安を抱えていた。災害時という特殊な状況においてその不安はさらに大きくなった。そのような状況であってもサポーターは地域の住民としての立場も生かしストレス後の被災者に寄り添っていた。

サポーターの不安を解消するために、ガイドラインには、「人前で話す苦手意識を克服するための方法」や「運動指導の説明の仕方」、「災害時におけるサポーターの支援活動」などを盛り込んで、現場ですぐ使える内容にした。

筆者らは健康運動指導士としての活動を通して、地域の健康づくりを支えるには行政の公的な力や専門職だけでは充分ではないと感じている⁵⁾⁶⁾。運動器の障害や虚弱により閉じこもりがちになる高齢

者は被災避難者と同じような健康問題を抱え¹⁾、その対策は急務である。地域に密着した形で活動するサポーターは、災害時に限らず平常時においても行政との連携や住民同士の連携といったネットワークを活用し健康運動指導士や保健師の活動を補完することが可能となる。

<参考文献>

- 1) 大川弥生『生活機能低下予防マニュアル～生活不活発病を防ぐ～』厚生労働省 「生活機能低下を防ごう！「生活不活発病」に注意しましょう」
<<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou.../0000122331.pdf>>2017年3月アクセス。
- 2) 健康・体力づくり事業財団(2012)『東日本大震災における被災地での運動・スポーツによる身体的・精神的支援および活用方策に関する調査研究事業 被災地における運動支援ガイドライン』
- 3) 栗原市企画部姿勢情報課(2012)『震度7 東日本大震災—栗原市の記録—』
- 4) 佐藤郁哉(2002)『フィールドワーク』新曜社
- 5) 北目衛子(2012)『地域での介護予防活動の実践から』日本公衆衛生雑誌 59(10). 93
- 6) 越前ゆかり(2014)『介護予防運動器機能向上プログラム終了後の自主グループに対する支援のあり方』日本公衆衛生雑誌 61(10). 591

この研究は、「健康・体力づくり事業財団 健康運動指導研究助成事業」の助成金を受けて実施しています。

災害時における運動普及推進員の活用と課題に関するアンケート調査

氏名	年齢	歳
----	----	---

あてはまる記号に○をつけてください

1 あなたの地区を教えてください

a. 築館	b. 志波姫	c. 瀬峰	d. 高清水	e. 一迫
f. 花山	g. 栗駒	h. 鶯沢	i. 金成	j. 若柳

2 運動サポーター養成講座を受けたきっかけを教えてください

a. 市職員から誘われた	b. 友人に誘われた	c. 広報などを見てやってみようと思った
d. 自分の健康づくりのためにやろうと思った	e. 地域に貢献したいと思った	f. その他

3 現在、市や行政区からの事業協力(「気軽に運動セミナー」の受付や「地区健康教室」での運動指導など)を行っていますか

a. はい
b. いいえ

4 運動サポーターとして活動してよかったことはありますか (理由も教えてください)

a. はい	理由:
b. いいえ	

5 運動サポーターとして活動して困ったことはありますか (理由も教えてください)

a. はい	理由:
b. いいえ	

6 運動サポーターとして勉強したいことはありますか

a. はい	「はい」と答えた方は具体的に教えてください
b. いいえ	

7 現在の活動に満足していますか (理由も教えてください)

a. 満足している	b. まあまあ満足している	c. あまり満足していない	d. 不満である
理由: (例) 活動はしているが、人前での指導にはまだ慣れていない など			

8 市との連絡体制が整っていると思いますか

a. はい
b. いいえ

9 地区ごとの連絡体制や連携が取れていますか

- a. はい
- b. いいえ

10 エコノミークラス症候群について十分な知識を身につけていますか

- a. はい
- b. いいえ

11 運動についての知識や技術を身につけていますか

- a. はい
- b. いいえ

ここからは震災に関する質問です

12 宮城・岩手内陸地震と東日本大震災の時のご自身の被災状況についてお伺いします

【宮城・岩手内陸地震】

- a. 損傷なし
- b. 一部損壊
- c. 半壊
- d. 大規模半壊
- e. 全壊

【東日本大震災】

- a. 損傷なし
- b. 一部損壊
- c. 半壊
- d. 大規模半壊
- e. 全壊

13 宮城・岩手内陸地震、東日本大震災の時、運動サポーターとして避難所での運動指導の補助や被災者の話を聞くなどの手伝いをしましたか？

- a. どちらも行った
- b. 宮城・岩手内陸地震の時のみ行った
- c. 東日本大震災の時のみ行った
- d. どちらの時も行っていない

14 避難所で活動した時に、困ったことや問題点がありましたか？（複数回答可）

- a. 何をすればいいかわからなかった
- b. エコノミークラス症候群についての知識が不足していた
- c. 被災者とどのように接すればいいか困った
- d. どのような人がいるかわからず不安だった
- e. その他（ ）

ご協力ありがとうございました

【お問い合わせ先】

一般財団法人 宮城県成人病予防協会
健康増進部
健康運動指導士 北目 衛子
〒981-1103 仙台市泉区本田町8番12号
TEL 022-375-7111
FAX 022-375-7235
E-mail e-kitame@mygsj.or.jp

運動サポーターのためのガイドライン



運動サポーターのためのガイドライン

運動を指導する前に確認したいこと

- 人前で話す苦手意識を克服するために！・・・ 2
- 体調の確認をしましょう・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 運動プログラムの流れを確認しましょう・・・ 4
- あいさつの内容を考えてみましょう・・・・・・・・ 5

実践してみましよう！

- 緊張をほぐすために！・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 畳に座ってストレッチ・・・・・・・・・・・・・・ 7
- 畳に座って筋カトレーニング・・・・・・・・・・・・ 8
- イスに座ってストレッチ・・・・・・・・・・・・・・ 9
- イスに座って筋カトレーニング・・・・・・・・・・・・ 10
- 立ってできるストレッチ・・・・・・・・・・・・・・ 11
- 立ってできる筋カトレーニング・・・・・・・・・・・・ 12

災害に備えて知っておきたいこと

- エコノミークラス症候群について・・・・・・・・・・ 13
- 生活不活発病について・・・・・・・・・・・・・・ 14
- 災害時におけるサポーターの支援活動・・・・・・ 15
- 緊急時の連絡先リスト・・・・・・・・・・・・・・ 16



人前で話す苦手意識を克服するために！

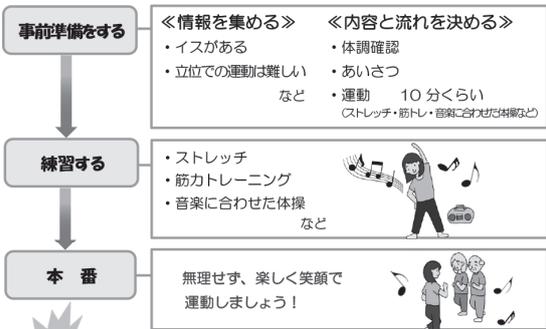
人前でお話をしたり、リーダーとしてお手本を見せたり、慣れないことをする時でも緊張するものです。苦手意識をできるだけ克服するためには心と体の準備が必要です。

★例えば・・・こんな依頼が来ました
「地区の健康教室があるので15分くらい簡単な体操をしてほしい」
「参加人数は20人くらい」
「70～80代の高齢者」

不安
どうしよう・・・
何をしよう・・・
うまくできるかな・・・

緊張

★不安材料を一つずつ解消していきましょう！！★



事前準備も練習もできなかったら・・・
そんな時はあわてず
テキストを見ながら行いましょう！

皆さんは運動の専門家ではないので、緊張したり、忘れたり、うまくできなくてもいいのです。
参加者が安全に楽しくできるような配慮をしましょう。

体調の確認をしましょう

日頃から自分の体調を確認する習慣をつけておくことが大切です。運動を行う前には、参加者の体調も確認し安全に行えるよう配慮しましょう。

チェック項目	回答
1 足腰の痛みが強い	はい いいえ
2 熱がある	はい いいえ
3 体がだるい	はい いいえ
4 吐き気がある、気分が悪い	はい いいえ
5 頭痛やめまいがする	はい いいえ
6 耳鳴りがする	はい いいえ
7 過労気味で体調が悪い	はい いいえ
8 睡眠不足で体調が悪い	はい いいえ
9 食欲がない	はい いいえ
10 二日酔いで体調が悪い	はい いいえ
11 下痢や便秘をして腹痛がある	はい いいえ
12 少し動いただけで息切れや動悸がする	はい いいえ
13 咳やたんが出て、風邪気味である	はい いいえ
14 胸が痛い	はい いいえ
15 (夏季) 熱中症警報が出ている	はい いいえ

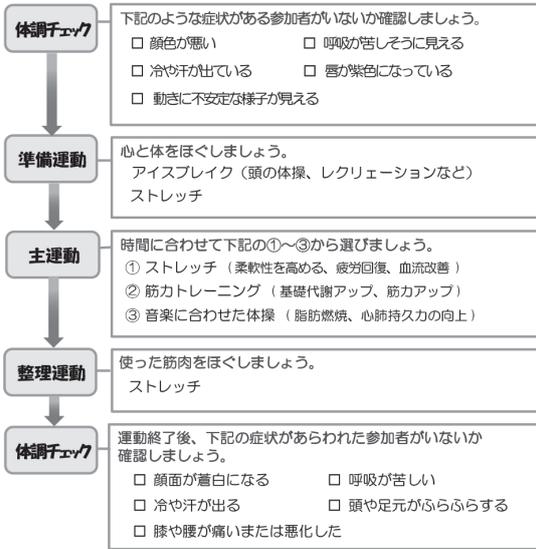
運動を始める前に一つでも「はい」があったら今日の運動は中止してください

すべて「いいえ」であれば無理のない範囲で運動に取り組みましょう

- 以下のどれか一つでも該当する場合は運動を中止しましょう
- 安静時に血圧が 180 / 110 mmHg 以上である
 - 安静時脈拍数が 110 拍/分以上、または 50 拍/分以下である
 - いつもと異なる脈の不整がある
 - 関節痛・腰痛など慢性的な症状が悪化している

※参考：厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準2013
※参考：厚生労働省 運動療の機能向上マニュアル

運動プログラムの流れを確認しましょう



水分補給はとて大切ですよ！

水分摂取量の不足は、脱水症、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞などさまざまな健康障害の原因となります。

30分を超えるような運動を行う場合は、寒い時期など喉が渇いていなくても、運動中や前後に水分補給をするよう声掛けしましょう。



あいさつの内容を考えてみましょう

* 下記の枠内に自己紹介の内容を書いてみましょう。

《内容》

- ・名前
- ・当日の運動内容の簡単な説明
- ・参加者に無理をさせない声掛け など

《例文》

みなさん、おはようございます。（こんにちは）
 運動サポーターの〇〇〇〇〇です。
 今日は、イスに座ったままできる簡単な体操を行いますので一緒に楽しくやってみましょう！
 膝や腰など痛みがある人は、無理をする必要はありませんので、できるものだけ行ってみてください。

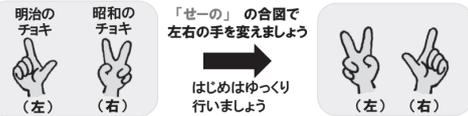
緊張をほぐすために！

教室が始まる前は、参加者も緊張しています。運動を行う前に、頭の体操や簡単なレクリエーションで参加者の緊張をほぐし、コミュニケーションがとりやすい雰囲気づくりをしましょう。

指折り 「1,2,3...9,10」と声をだして一緒に数えながらやってみましょう！

- ★ 両手一緒に、親指から順番に指1本ずつ折っていく。
- ★★ 両手一緒に、小指から順番に指1本ずつ折っていく。
- ★★★ 片方の手は親指から順番に、もう片方の手は親指を1本折った状態で人差し指から順番に折り、追いかけてこをする。

明治のチョキと昭和のチョキ ★★★



タオルを使ったレクリエーション

- ★ タオルを縦にして、両手で端をつまんでたぐり寄せる。
- ★ タオルを縦にして、片手で端をつまんでたぐり寄せる。
※慣れてきたら「ヨーイドン」の合図で競争しても楽しめます。
- ★★ タオルを丸めて結び、上に投げてキャッチする。
- ★★★ 投げている間に1回拍手をしてからキャッチする。
※できたら拍手の回数を2回、3回と増やしてみる。
- ◆円になって行いましょう。
- ★★★ タオルを丸めて結び、歌をうたいながらリズムに合わせて自分のタオルを右隣へ回し、左隣の人のタオルを受け取る。
(♪合わせる歌：ウサギとカメ、かたつむり、チューリップ など)



※難易度を★で表しています。★やさしい ★★★難しい

畳に座ってストレッチ

【足首】



- ①両足を伸ばして床に座ります。
- ②つま先を立てたり、伸ばしたり繰り返しましょう。
- ③つま先で円を描くように回しましょう。
※ 反対回しも行いましょう。

【太もも 裏側】



- 両手を足首の辺りに置き、ゆづり息を吐きながら上体を前に倒しましょう。

【太もも 内側】



- ①両足を開き、背筋を伸ばして座ります。
- ②両手を前につき、上体を少しずつ前に倒しましょう。

【胸】



- ①両手をお尻の後ろにつきます。
- ②胸を斜め上の方へ突き出しましょう。

【腰回り】



- ①両手をお尻の後ろについて両膝を立てます。
- ②両方の膝を一緒に倒しましょう。
※ 反対側にも倒しましょう。

畳に座って筋カトレーニング



【太もも 表側】

- ①片方の足を伸ばして姿勢よく座り、両手をお尻の脇につきます。
- ②伸ばした方のかかとを10cm上げましょう。(5~10秒保持) ゆっくり下ろします。
※ 反対側も同様に行いましょう。



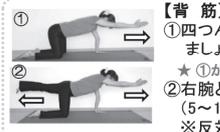
【腹筋 おへそより上】

- ①膝を立てて座り、両手を前に伸ばします。
- ②ゆっくり息を吐きながら上体を後ろに倒しましょう。(5~10秒保持) ゆっくり戻します。



【腹筋 おへそより下】

- ①膝を立てて座り、両手をお尻の後ろにつきます。
- ②お腹に力を入れて、両足を床から持ち上げましょう。(5~10秒保持) ゆっくり戻します。



【背筋】

- ①四つんばいの姿勢になり、片方の腕を伸ばしましょう。 ※ 反対側も同様に行いましょう。
★ ①が楽にできたら②に挑戦してみましょう!
- ②右腕と左足をまっすぐ伸ばしましょう。(5~10秒保持) ゆっくり戻します。
※ 反対側も同様に行いましょう。



【お尻~太もも 裏側】

- ①膝を立てて仰向けになり、両手はお尻の脇の床につきます。
- ②お尻を床から上げましょう。(5~10秒保持) ゆっくり戻します。

- 8 -

イスに座ってストレッチ



【膝 裏側】

- ①イスに浅く座ります。
- ②片方の膝を伸ばして、かかとを置き、つま先を上に向けましょう。
- ③両手を太ももに置いて、上体をゆっくり前に倒します。
※ 反対側も同様に行いましょう。



【太もも 内側】

- ①イスに浅く座ります。
- ②両手を膝に置き、姿勢をよくします。
- ③上体を少し前に倒しましょう。



【太もも 裏側~お尻】

- ①イスに浅く座ります。
- ②片方の膝を両手でかかえましょう。 ※ そのまま上体を後ろに倒し、背もたれに背中をつけましょう。
※ 反対側も同様に行いましょう。



【ふくらはぎ】

- ①イスの後ろに立ち、両手は背もたれをつかみます。
- ②前後に足を開いて、両方のかかとを床につけて、前足の膝を軽く曲げましょう。
※ 反対側も同様に行いましょう。



【太もも 表側】

- ①イスに横向きに座ります。
- ②外側の膝を下におろし、足の付け根から太ももをまっすぐ伸ばしましょう。
※ 反対側も同様に行いましょう。

- 9 -

イスに座って筋カトレーニング



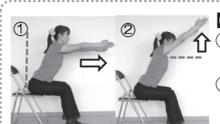
【太ももの前側】

- ①両手でイスの座面をつかみます。
- ②片側の膝を伸ばし、つま先を天井に向けましょう。(5~10秒保持) ゆっくり戻します。
※ 反対側も同様に行いましょう。



【腹筋】

- ①姿勢を良くして座り両手をお腹に置きます。
- ②息を吐きながら上体を後ろに倒しましょう。(5~10秒保持) ゆっくり戻します。



【背筋】

- ①両手を前に伸ばし、足の付け根から上体を前へ倒します。
- ②ゆっくり両手を上へ挙げましょう。(5~10秒保持) ゆっくり戻します。



【ふくらはぎ】

- ①両足を腰幅に開いて立ちます。
- ②かかとを床から上げましょう。(5~10秒保持) ゆっくり下ろします。
※ 親指の付け根(母子球)に体重がのるように声掛けしましょう。



【太もも 内側】

- ①両足を腰幅に開いて座ります。
- ②足の小指を床から少し上げましょう。(5~10秒保持) ゆっくり戻しましょう。

- 10 -

立ってできるストレッチ



【体側】

- ①軽く足を開いて、片方の手を腰に置き、反対側の腕を上へ伸ばします。
- ②上体を少し傾けましょう。
※ 反対側も同様に行いましょう。



【胸】

- ①両手を後ろで組みます。
- ②お尻から手を少し離してみよう。



【太もも 表側】

- ①片方の手で壁やイスにつかまります。
- ②反対側の手で足の甲をつかみ、お尻の方に引き寄せましょう。
※ 反対側も同様に行いましょう。



【ふくらはぎ】

- ①腰幅に足を開き、片足を前に出します。
- ②前足の太ももに両手を置き、軽く膝を曲げましょう。
※ かかどが床から浮かないようにしてみよう。
※ 反対側も同様に行いましょう。



【太もも 裏側】

- ①前後に足を開き、両方の膝を軽く曲げます。両手は足の付け根に置きましょう。
- ②お尻を後ろに引くと、前足の膝が伸びます。
※ 反対側も同様に行いましょう。

- 11 -

立ってできる筋カトレニング

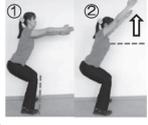
【太もも】

①腰幅に足を開き、両手を前に伸ばして立ちます。
②お尻を後ろに引くようにしながら膝を曲げましょう。
※ 膝よりつま先が前に出ないように注意しましょう。



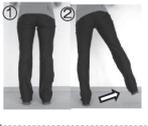
【背 中】

①両手を前に伸ばして立った姿勢から、お尻を後ろに引くようにしながら膝を曲げます。
②そのままの姿勢で、ゆっくり両手を上へ挙げましょう。
(5~10秒保持) ゆっくり戻しましょう。



【お尻の外側】

①壁やイスにつかまってまっすぐ立ちます。
②片側の足を横に少し上げましょう。
※ 反対側も同様に行いましょう。



【足の付け根】

①まっすぐ前を見て立ちます。
②腰の高さまで膝を引き上げるように意識して足踏みを試みましょう。



【太もも~お尻】

①両手を頭の後ろに組んでまっすぐ立ちます。
②片足で前に一歩踏み込んで膝を曲げ、ゆっくり戻りましょう。
※ 後ろ足の膝は床に着かないようにしましょう。
※ 左右交互に行いましょう。



- 12 -

エコミークラス症候群について

【エコミークラス症候群(深部静脈血栓症/肺塞栓)とは】

長時間足を動かさず、同じ姿勢でいることにより静脈に血の塊ができ、その血の塊の一部が血流によって肺に流れて、肺の血管を閉塞してしまう(肺血栓)ことにより、生命の危険を生じる可能性がある病気のことです。

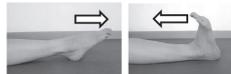
予防のためにできること

- 水分をしっかりと摂取する
- 手足を動かし、軽い体操やストレッチを行う
- 長時間同じ姿勢は避ける
- 眠るときは足を少し高くする
- ゆったりとした服装で身体を締め付けないようにする



予防体操

1. 足首の運動



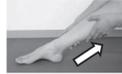
つま先を伸ばしたり、立てたりしましょう。5~10回。

2. 足首の回旋



つま先で円を描くように回しましょう。内回し、外回しそれぞれ5~10回。

3. ふくらはぎをさする



ふくらはぎを、両手で足首から心臓の方向に血液を戻すようにやさしくさすりましょう。10~20回。

4. 肩回し(背中中の血流をよくします)



両手を肩におき、肘で円を描くようにゆっくり回しましょう。前回り、後ろ回りそれぞれ5~10回。

- 13 -

生活不活発病について

【生活不活発病】

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことです。

生活不活発病の症状

- 疲れやすくなる
- 関節の曲げ伸ばしがしにくくなる
- 立ちくらみやめまいを起こす
- 筋力が衰える
- 食欲がなくなる
- 周囲への関心がなくなる
- うつ状態になる

予防のための生活

①避難所の生活

- 横になるのを防ぐため、昼間は毛布をたたむ。
- 歩きやすいように通路を確保する。
- ボランティアによる必要以上の手助け、介護を避ける。
- 避難所でも楽しみや役割を持つ。

②普段の生活

生活不活発病は、避難所生活だけではなく普段の生活の中でも起こりうる症状であり高齢者に多いとされています。普段から下記のことを心がけましょう。



- 毎日の生活の中で活発に動くようにする。
- 楽しみや役割をもつ。(散歩や趣味など気分転換をしましょう)
- 杖や手すりを利用して、できるだけ自分の方で歩く。
- 疲れやすい時は、少しずつ、休憩を入れながら回数を多くする。
- 病気の時は、どのくらい動いてよいか医師に相談する。



※参考:厚生労働省 生活機能低下予防マニュアル~生活不活発病を防ぐ~

- 14 -

災害時におけるサポーターの支援活動

災害時における支援の5つのポイント

【ポイント 1】

災害のストレスを軽くさせるためには、被災体験を聞くことです。無理に聞きだしたり、安易な動かしやアドバイスは避けて相手のペースに任せて聞きましょう。



【ポイント 2】

被災数週間後、多くの人が怒りや不安の感情を支援者にぶつけます。しかし、支援者を責めているわけではないので、傷ついたり、落ち込まなくていいのです。非難や否定をせず、その感情を受け止め、困っていることなどを聞きましょう。



【ポイント 3】

下記の症状がある方がいる場合には、早めにスタッフに伝えましょう。

- 眠れない日が続いている
- ひどく落ち込んでいる
- 表情が全くない
- 自殺をほめかしている
- ささいなことで涙が出る
- いつもよりよくしゃべる
- いつもは感じない身体の不調が続いている



【ポイント 4】

交代する前に、次のスタッフが困らないように支援活動を毎日記録して引継ぎしましょう。



【ポイント 5】

周囲と情報を共有しつつ、プライバシー保護に配慮しましょう。



迷ったり、分からないことがあれば、一人で判断せず、現場にいる専門スタッフに相談しましょう。

※参考:東京都福祉保健局 災害時の「こころのケア」の手引き

- 15 -