

避難所暮らしに「予防リハビリ」



避難所でシルバー・リハビリ体操の手ほどきをする指導士と医療スタッフ

指導士、ユニーク体操伝授



「いすを壁に押しつけ、つかまり立ちすると安全です」と話す大曾根賢一さん

ながら次第に動きを大きくし、頭の周りで両腕を旋回させる。「肩の関節を軟らかくするのに効果的なんですよ」

次々とユニークな体操メニューを紹介するのは、県が養成したシルバーリハビリ体操指導士。92種類の体操をマスターし人体の構造なども学んだボランティアで、県南県西地域のメンバーが交代で主な避難所を訪問している。

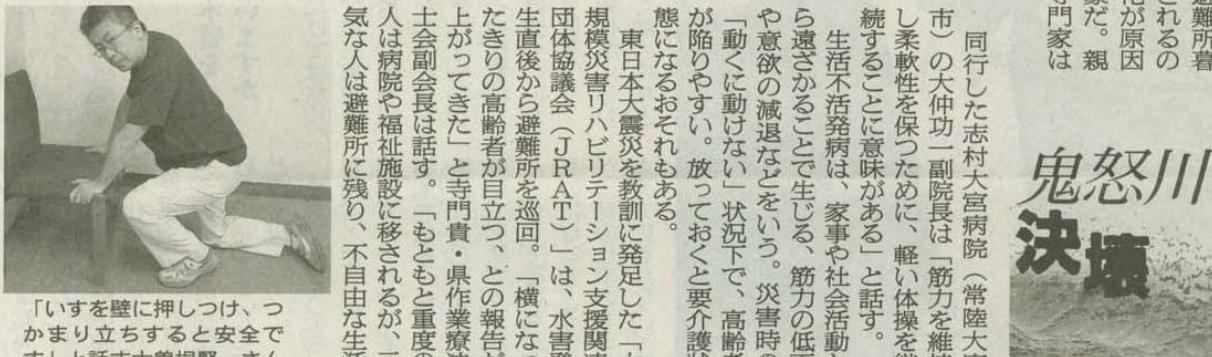
避難所の一角にいすを並べて、高齢者たちが輪になる。「次は『猿まね体操』をやりましょう」

両手のひらを顔に向け、ぐるぐる回しながら次第に動きを大きくし、頭の周りで両腕を旋回させる。「肩の関節を軟らかくするのに効果的なんですよ」

次々とユニークな体操メニューを紹介するのは、県が養成したシルバーリハビリ体操指導士。92種類の体操をマスターし人体の構造なども学んだボランティアで、県南県西地域のメンバーが交代で主な避難所を訪問している。

高齢者動かす「生活不活発病」が心配

鬼怒川の決壊から3週間余が過ぎ、いまだ避難所暮らしを余儀なくされる高齢者にとって、心配されるのが「生活不活発病」。心身の疲れと環境の変化が原因で活動量が減り、体の機能が衰えてしまう現象だ。親類宅などに身を寄せていもりリスクはあり、専門家は「予防的なリハビリが大切」と訴えている。



同行した志村大宮病院（常陸大宮市）の大仲功一副院长は「筋力を維持し柔軟性を保つために、軽い体操を継続することに意味がある」と話す。

生活不活発病は、家事や社会活動から遠ざかることで生じる、筋力の低下や意欲の減退などをいう。災害時の

「動くに動けない」状況下で、高齢者が陥りやすい。放っておくと要介護状態になるおそれもある。

東日本大震災を教訓に発足した「大規模災害リハビリテーション支援関連団体協議会（JRAT）」は、水害発生直後から避難所を巡回。「横になつたきりの高齢者が目立つ、との報告が上がってきた」と寺門貴・県作業療法士会副会長は話す。「もともと重度の人は病院や福祉施設に移されるが、元気な人は避難所に残り、不自由な生活

の中で健康状態が悪化するおそれがある」と警鐘を鳴らす。

転倒防止にいす利用も

ただ、避難所には健康を見守る様々な支援がある。一方、親類宅などに身を寄せた人は、生活不活発病の芽が見落とされがちだ。

筑波メディカルセンター病院の大曾根賢一・リハビリテーション療法科長は「特に運動不足になりがちな肩や体幹（胴体）を体操などで意識的に動かすことです」とアドバイスする。

また、自宅で手すりやベッドを使っていた人は、その用意がない家で暮らすと転倒の心配もある。「朝起きる時、布団の上で立ち上がるうとすると転びやすい。はって布団を出てから立つて」。いすを壁に押しつけるように置いておき、つかまり立ちするとさくらに安全という。

大曾根さんは「転倒だけがをしたり、怖い思いをしたりすると、寝たきりになりかねない。周囲の人には、高齢者の生活環境への気配りをお願いしたい」と話している。（吉田晋）

朝日新聞 首都圏版

平成27年10月4日

承認No.A15-1687