

避難所暮らしに「予防リハビリ」

避難所でシルバリーハビリ体操の手ほどきをする指導士と医療スタッフつくばみらい市



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てもリスクはあり、専門家は「予防的なりハビリが大切」と訴えている。

避難所の一角にイスを並べて、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リーハビリ体操指導士。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。

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てもリスクはあり、専門家は「予防的なりハビリが大切」と訴えている。

高齢者動かず「生活不活発病」が心配



指導士、ユニーク体操伝授



「イスを壁に押しつけ、つままり立ちすると安全です」と話す大曾根賢一さん

同行した志村大宮病院（常陸大宮市）の大仲功一副院長は「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（JRAAT）」は、水害発生直後から避難所を巡回。「横になったりの高齢者が目立つ、こ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

朝日新聞 首都圏版

平成27年10月4日

承認No.A15-1687

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。

転倒防止にイス利用も

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ろうとすると転びやすい。はって布団を出てから立って」。イスを壁に押しつけるように置いておき、つままり立ちするとさらに安全という。

大曾根さんは「転倒だけがをしたら、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）