

〔演題2〕

東北地方での体操指導ボランティア活動報告

三井 裕美子¹⁾, 池田 陽祐¹⁾, 瀬尾 香奈恵¹⁾, 江口 紗矢¹⁾

堀 喜与美¹⁾, 浅井 剛²⁾, 西垣 千春³⁾

1) 神戸学院大学総合リハビリテーション学部理学療法学専攻3年

2) 神戸学院大学総合リハビリテーション学部理学療法学科

3) 神戸学院大学総合リハビリテーション学部社会リハビリテーション学科

1. はじめに

東北大震災から4年半が過ぎ、仮設住宅では震災当時とは異なる問題が生じている。仮設住宅に残られている方の高齢化、高齢化に伴う健康問題、身体活動量の低下など、健康に関連する問題が多く生じている。また、近隣との繋がりの減少、コミュニティ内の交流機会減少、生きる気力の減退などの社会的な問題も生じている。こうした問題を解決するために、地域では体操指導などの活動が積極的に行われているが、時間とともに被災者の方々のニーズは変化しているため、十分な対応が取れていないのが現状である。そこで、歌いながら楽しく体を動かせることができ、かつそれによってコミュニティ内の健康維持や交流促進が図れるような独自の体操を考案し、その指導を行った。

東北地方を訪れる前に、考案した運動の内容を検討するため震災復興住宅の一つであるベルデ名谷と介護予防事業を実施している稲美町の施設に出向き、地域の高齢者の方々に体操指導を行った。実演を通じて問題点を改善し、運動内容の再編成を行い、取り組みやすい体操になるよう内容に工夫を加えた。

2. 活動目的

本活動の主な目的は、コミュニティ内の交流機

会の提供、活動量の向上、体操のバリエーションの増加に貢献することである。また、現地に赴き、体操の紹介・提供の機会をつくり、仮設住宅の現状および被災者のニーズの把握を行うことも重要な活動目的である。数十年後に必ずおこるといわれている南海大地震に向けて、私たちに出来ることを今回の知見を通して模索していきたい。

3. 活動内容

東北地方を訪れる前にベルデ名谷と稲美町に出向き体操指導を行った。近隣との繋がりや交流会を持って頂くために、体操の中に隣同士でハイタッチをする動作を取り入れたり、高齢者の身体状況を考慮し、足をクロスするなど複雑な運動を取り除いたりして、運動内容を変更した。来て下さった方々は、体操の音楽に合わせて歌いながら踊ったり、体操を踊ったりすることで自然に隣の方と交流をとっていました。

名取市役所にて体操の紹介・実演、被災地見学、仮設住宅で体操の実演、仮設住宅にて現地の方々と交流（カラオケ、体操、談話）を行った。市役所では現地の専門家の方々に体操とエクササイズを披露した。多くの方が楽しんで踊ってくれて、全員が用意したDVDを持ち帰ってくれました。

被災地見学では復興が進んでいない現実と直面し、まだ震災は続いていることと津波の恐怖を実感した。仮設住宅では体操やエクササイズをとも

に行い、交流する中で様々な意見を聞くことができた。

4. 課題と展望

本活動を通じて、体操の様々な改善点や地震のためにすべきことを学んだ。体操については筋力トレーニングを組み込んでほしいとの現地の専門家から意見もあり、高齢者にあった筋力トレーニングを組み込むことでケガや転倒の予防に効果的ではないかと考えた。また、体操に使用する音楽にはスピードの異なる曲を準備し、コミュニティ

住民の身体状態にあった体操となるように工夫する必要があるように感じた。

現地の方々との交流では、地震が生じる前の対策や地震が生じたときとるべき行動、震災時実際にどのように一晩過ごしたかなど、貴重な話を聞いた。避難場所の確認を徹底し、地震が生じたとき家族の集合場所を決めておくなど、地震に対する備えやその対策を継続して発信していく必要があると感じました。健康体操の指導に加えて、南海大地震に向けて私たちに出来ることは何かあるかを、さらに追及していきたい。



写真1 ベルデ名谷での体操指導



写真2 名取市役所での体操指導



写真3 仮設住宅での体操指導



写真4 仮設住宅でのカラオケの様子