

平成25年度中国・四国ブロック保健師等研修会

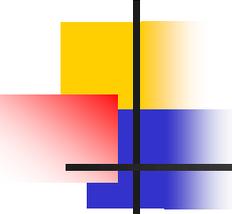
「地域を基盤とした保健活動を考える」



南三陸町地域包括支援センター

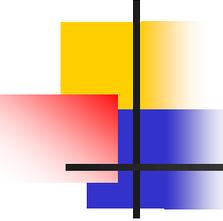
高橋晶子

(平成25年9月5日発表)



町の概要

	平成22年3月	平成25年7月
総人口	17,815人	14,869人
うち高齢者数	5,215人	4,450人
高齢化率	29.3%	29. %



東日本大震災発生

■ 平成23年3月11日午後2時46分頃

地震発生 マグニチュード9.0

震度6弱(南三陸町)

そして・・・大津波

- ・死者 567名(※)
- ・行方不明 221名(※)
- ・建築物被害7割(住宅被害3,311戸)

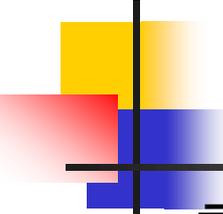
※平成25年7月31日現在 警察発表



被害の概要

- **15mを超える津波**により、海岸沿いの市街地、集落、漁業施設、農地、基盤施設等が壊滅的な被害を受けた。
- **町役場**も津波におそわれ、**施設や職員に甚大な被害**が発生した。
- **幹線道路、鉄道**が津波被害で**寸断**され、**河口の橋梁**が**被災**するなど、直後の交通手段が確保できなかった。

地域全域が被災し、役場が機能喪失、地域医療・保健・福祉活動の拠点も失う



保健福祉事業の再開に向けて

- 震災時、保健師 9 名中 4 名が育休中（実働5名）
- 宮城県他全国派遣保健師、心のケアチーム等の応援。
- 保健師の業務分担の限界⇒震災後1年間は係を超えての保健師活動。
- 兵庫県保健師派遣延長⇒震災後の保健師活動の大きな力に

保健福祉事業の推進にむけて

- 震災後 保健福祉課 健康増進係保健師 6名
地域包括支援センター 保健師 4名

○震災を通し、縦割り業務の限界



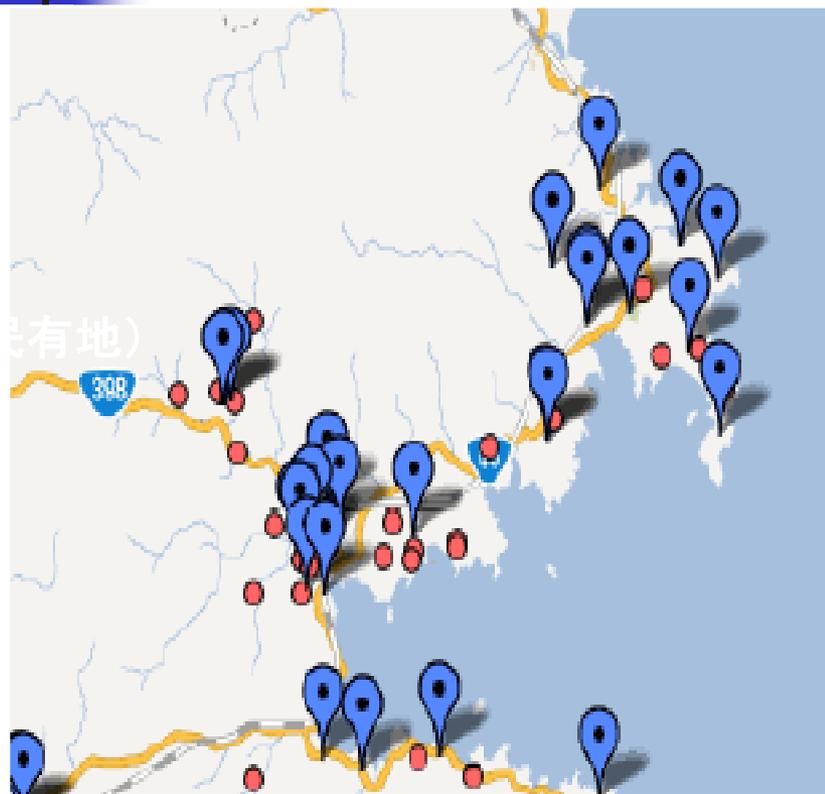
- 健康増進係・地域包括支援センター保健師・栄養士で地区担当を決め活動（健康調査・健康教育・健康相談・家庭訪問等）
- 生活支援員のサポートを地区担当で行う
- 月1～2回保健活動ミーティングを実施

地域包括支援センターの活動 にあたっての課題

町民の訴えや課題が
あふすぎて、
どこから手を付けた
らよいか???

- 高齢者の相談者増。要介護認定者1.6倍
- 介護施設の不足・利用回数等の制限
- 生活不活発病のリスク増大
- 孤独死・アルコール問題・心のケアの必要性？
- コミュニティの崩壊
- ボランティアによる過度な支援・物資の配布
(保健福祉事業と会場が重なることも度々・・・)

地区組織活動困難・・



○仮設住宅に入居したものの、自治会組織がなかなか立ち上がらなかった。
○新たな役員も周知不足。
○民生児童委員も担当地区と生活の場の違いにより、思うように活動ができなかった。

★仮設住宅は町内外58ヶ所に建設。

★被災は免れたものの数件の集落となった地区もあった

震災後の保健福祉活動で 感じたこと・大切にしてきたこと

○町民の力・地域の力は無限大

南三陸町
の大きな
財産

- 近所の高齢者に声をかけながら避難
- 中学生、高校生、町民たちが必至で救助・救護活動にあたった
- 津波被害を逃れた地域では、おにぎりを作り、がれきをくぐり抜け、救助を待っている病院等へ届けた
- がれきの撤去を行い、道路をつくった
- 避難所の運営⇒水汲み、トイレづくり、浴槽づくり等
- 医療支援チームへの道案内等

震災後の保健福祉活動で 感じたこと・大切にしてきたこと

○地域を診ることの重要性

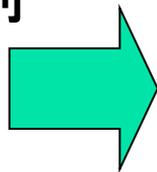
- 災害時の応援はいろいろあるけれど・
まずは、自分たちの地域を自分たちで診ること→町民と関わること
- 業務分担制の限界→地域を診る視点の重要性
- 目まぐるしく変化する生活環境→健康課題の変化
気持ちの動きを受け止めながら
- 日常の当たり前の生活が重要（住居・仕事・役割・遊び場・買い物ができる等）

平成23年度

南三陸町生活機能調査の結果から

高齢者に**生活不活発病**による生活機能低下が多く発生している。

- 高齢全町民で2.6割
- 元気な高齢者で2.3割
- 仮設住宅で3割
- 一般住宅で2.1割



主な原因

生活不活発病による 機能低下

- 家の外ですることがない
- 外出したい場所がない
- 遠慮

(国立長寿医療研究センター大川弥生先生の指導の下実施)

地域包括支援センターの活動

～生活不活発病対策を切り口に～

①町長が町を挙げて「生活不活発病予防」に取り組むことを明言

⇒「町職員研修会開催」(H23・12月)

保健福祉分野以外の分野に呼び掛け

(公民館・生涯学習課・産業振興課・)

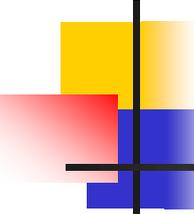
(町長)
なんか
みんな
老けたよ
な

②生活不活発病の啓発活動⇒震災後継続的实施

○町民・職員・ケアマネジャー・生活支援員等

○仮設住宅・一般住宅での啓発

○町議会議員による実態調査・勉強会



町民とともに

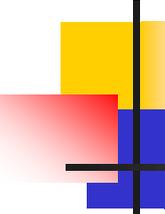
- ③自然な形で活発化していく仕掛けづくりを
「震災後だから・・・」ではなく当たり前のくらしに
近づけるように
「楽しく、いきいきと」
- ④まずは、地域に出向くこと。
「地域の力」を引出し、後押しする。
「核となる人探しから・・・」

**人のつながりが大きな力となる
地域づくり⇒町づくり**

支えあい 一人一人が輝いて みんな笑って暮らすべし(合言葉)

既存の事業は通用しない!

- 事業から町民の思いに目を向けた活動へ
 - ◆ コミュニティづくり・交流・役割づくり
- 町民を主体とした展開→「生きがい」の復活へ
 - ◆ 輝き通信(月1回発行)
生活不活発病予防に取り組む町民・地域の紹介
 - ◆ 輝きサポーター養成
生活不活発病予防の推進役・地域の中から



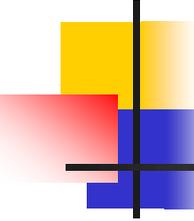
町民の思い（被災町民）

- 町外避難者

→新たな土地でのストレス。生活環境は整っているが、町からの見離され感強い。

- 町内仮設住宅入居者

→ほとんどが高台にあり、日常生活が不自由。外出機会の減少。仮設住宅に対しての不満。
（ほとんど仮設住宅エリア内での活動）



町民の思い（非被災町民）

- 非被災民家

- ⇒家は残ったものの・・・地区が分断され、孤立感あり。生活の不自由さは、みな同じ。だけど、仮設住宅中心の支援。
- ⇒震災直後はみんな必死に助け合ったけど、どう言葉掛けしたらよいかわからない。(心の中に溝ができている感じ)
- ⇒「家があっていいよね」・・・言葉が詰まる。

事例1

いきいき教室新年会企画

(平成24年1月)

大きい声で笑っているって
言われたらどうしよう？

被災したのに新年会
やっていいんだべか？

不謹慎？

身内が震災で亡くなっているのに新年会なんて！と息子に言われた！

踊りたいんだけど、被災していないからだって言われるかも・・・

着物も流され、もう踊れないと思ったけど・・・

南三陸町の

高齢者にとっての踊りとは？



「震災時、高齢者芸能大会で350人の高齢者がビルに閉じ込められました。翌日、着物のまま、がれきの中を夢中で家に向かいました。震災後、全く踊りを踊る気には、なれませんでした。いつの間にか、仲間と会うことも、化粧をすることもなくなっていました。

家が残っていることも、申し訳なく思いました。でも、みんな大切なものを失ったのは同じです。今日は、あの時踊った踊りで、みなさんを元気づけたいと思います」

参加者が一つになって



- 被災者と非被災者の交流の場に
- 町外避難者との再会の場に
- この会をきっかけに、踊りの会が復活
- 生活不活発病予防の推進役に

踊り・歌を通じた仲間づくり・社会参加に発展

第1回いきいき発表会開催（H25年6月）

※要介護認定者も含め100名の参加。



○仮設住宅入居者の新たなメンバーで踊りを披露。（練習・お茶のみ・反省会・・・）

○非被災町民が仮設住宅の交流会企画。

○福祉施設の慰問活動。

認知症の方を誘って
参加

○様々な企画に声を掛け合って参加。

事例2

仮設住宅に入ったものの.. 荒砥農園の取り組み



何にもすることなくてこまったやあ
仮設は狭いし、どこにも行くところな
いし...他の部落だし..

産業振興課との連携で

雑木林が 見る見るうちに畑に・・

- 「生活不活発病について」産業振興課担当に説明し協力を求める。
- 地域の核となる人に、課題を伝える(地主さんが畑づくりのプロであった)
- 後方支援(産業振興課との連携)
- 好事例として活動の紹介⇒大槌町との交流会の際事例発表・劇の発表
- 輝き通信での紹介
- 町での生活不活発病予防研修会講師に



平成24年度生活機能調査では荒砥仮設住宅の機能低下者が減少！



ハウス内でのお茶み
は暖房費の節約！



冬には、ビニールハウスを支援団体に作ってもらい、年中畑づくりが可能に！

情報を発信⇒次につながる

○荒砥仮設の取り組み発表を聴講した独居障害者の方がミニ菜園作りに挑戦。



○ミニ収穫祭(お茶会)の開催。(震災時の思いを語る場となった)



事例3

南方仮設住宅（町外）

自治会の取組み

○町外にできた350戸の仮設住宅

○町保健師が生活不活発病予防の啓発活動
⇒「高齢者クラブをつくろう」⇒交流広場を町長
に要望⇒グラウンドゴルフ大会・チョイ飲み会
等毎月企画

※認知症の方も一緒に参加

※男性の参加率高い

○「我々は被災者ではない」⇒「復興者」

高齢者クラブの活動を通し 仲間づくり・閉じこもり防止を



すべて仮設入居者で企画・準備・運営を行いました



グラウンド・ゴルフ大会の企画運営は高齢者主体で・認知症の人もみんな一緒！

町民に支えられ・・・つながること

- ひと一人が得意としてきたこと・大切にしていたことを大切にす  人と人とのつながり
生きがい
- 町民とともに学び・考え・創り出す
- 周りの情報に惑わされず、しっかり地域を診る
- 小さな出合いを大切に⇒次につなげる
- いろいろなところとつながる

地域包括保健師の最近の会話

グラウンドゴルフ大会
事務は高齢者の〇〇さん
に任せて安心！

なんか
楽しい！

町の課題を聞
かせて下さいっ
て聞きに来た
人がいたよ。
はじめて！

生涯学習課長が畑を
提供してくれた！

サポーターの〇〇さん
と新たな企画考えてい
るんだって！

高齢者から
の電話増え
たよね

図書館で生活不
活発病の図書購
入したって

取りまとめ役の人ができて
段取りが楽になったよね

地域の情報が
入りやすくなっ
たね

地区の核になる人
が見えてきた！

人で支える町づくりを



支え合い

一人ひとりが輝いて

みんな笑って暮らすべし



一つの目標に向かって、新たなつながりを創り、つながりを強化していくことが重要。主役は常に町民。



おわりに

千年に1度の大震災・・・

まだまだ、長い道のりになりますが、町民とともに一歩ずつ前に進んで行きたいと思います。



ご清聴ありがとうございました。