



震災後の地域保健活動

ソーシャルキャピタルの醸成を目指して

2014. 3. 16

気仙沼市本吉総合支所保健福祉課

保健師 鈴木 由佳理

気仙沼市の概要



気仙沼市は、宮城県北東端に位置し、東は太平洋に面し、南は宮城県本吉郡南三陸町、西は岩手県一関市及び宮城県登米市、北は岩手県陸前高田市に接しています。

市の総面積は333.38平方キロメートルで、宮城県内では6番目(平成23年10月1日現在)の広さです。

気仙沼市ホームページより



【最東】	141°	40′	31″
【最西】	141°	23′	55″
【最南】	38°	44′	23″
【最北】	39°	00′	10″

気仙沼市・本吉地域の災害状況

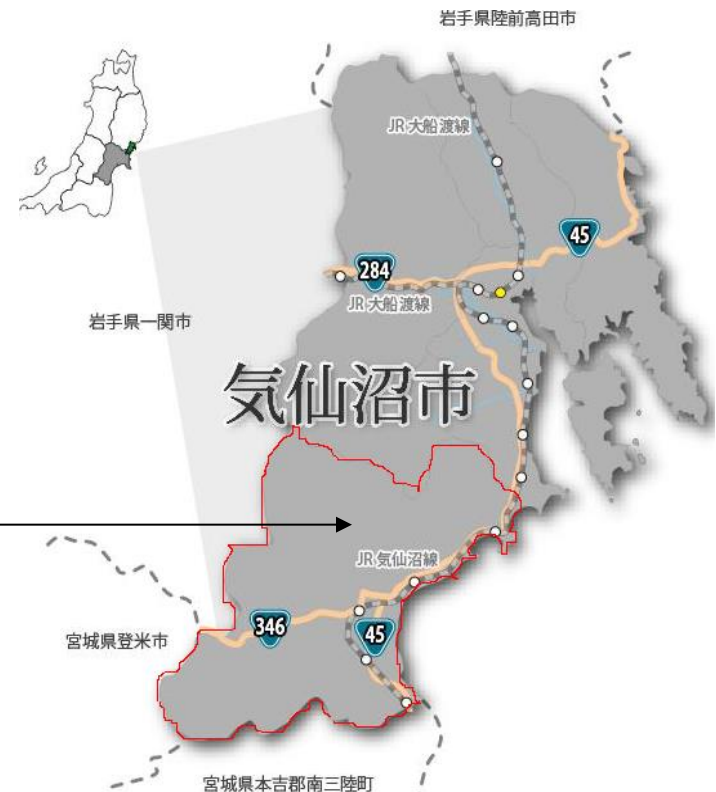
- 死者数：1,041人（88人） ※()内本吉地域
- 行方不明者：236人（54人） H26.1月末現在



気仙沼市本吉地区の現状

- H25年11月末の気仙沼市の人口 * () は本吉地区
68,546人 (10,533人)
- H25年の出生数
367人 (56人)
- 本吉総合支所保健福祉課
職員数7名
(主任看護師1名 保健師2名
栄養士1名)

気仙沼市本吉地区



現在の本吉地域に見られる健康課題

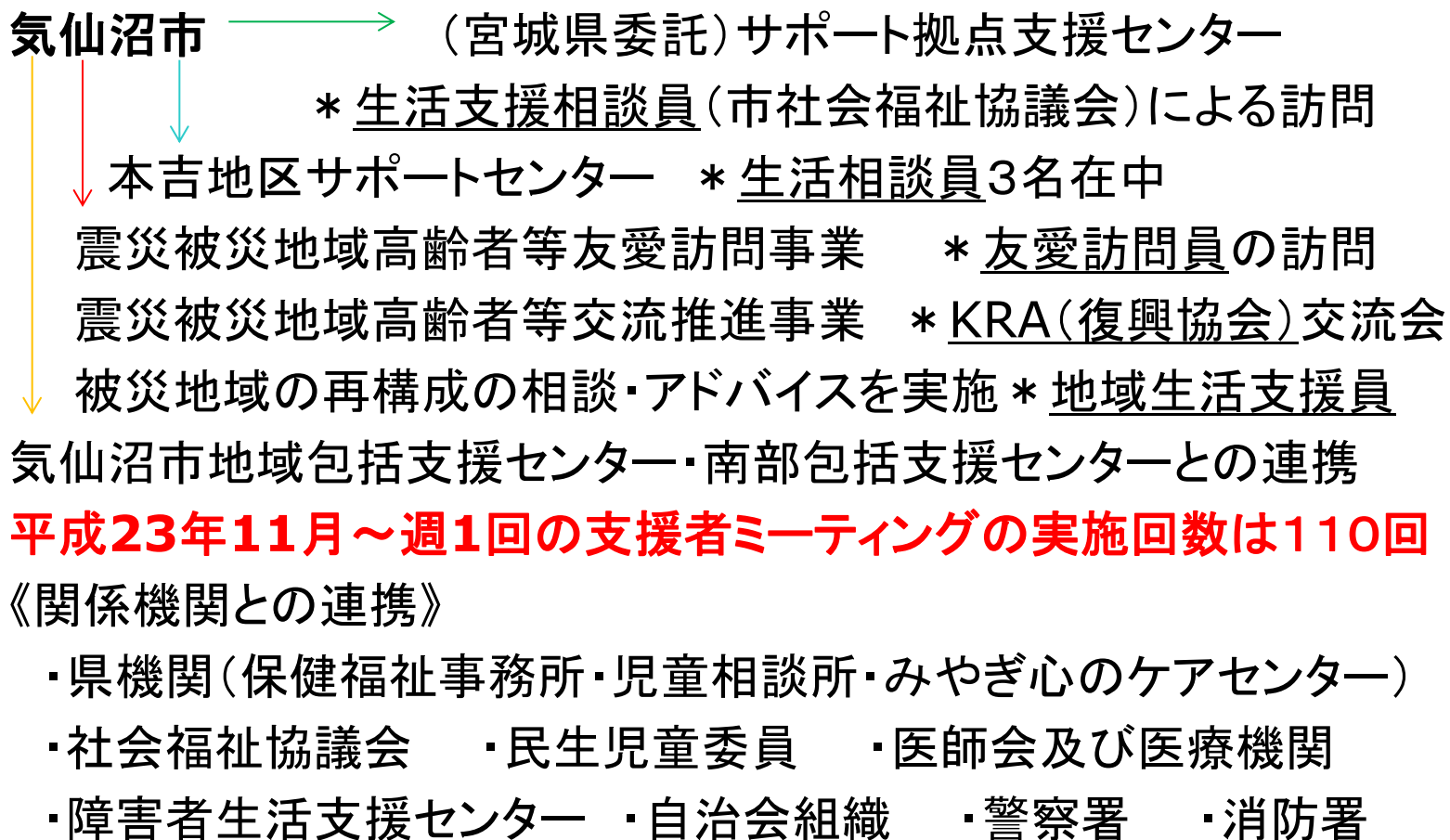
- 仮設住宅入居者のイライラ等ストレスの増加
仮設住宅によって、協調性が高いところと、そうでないところがある
- 今後の生活設計への不安
防災集団移転と嵩上げ地区住民の、生活する場所への不安
就労への不安
- 狭い空間でのすこやかな子育てへの不満と不安の増加
仮設住宅での物音への配慮、遊ぶスペースの縮小

現在の本吉地域に見られる健康課題

- ご遺族の4割が行方不明者である現実
大きな悲嘆を抱えながらの日常生活
- 育てにくいお子さんをお持ちの家族の不安
自分で上手く表現できない子どもたちのストレスとその対応
- アルコール関連問題の表出
- 高血圧治療者の増加
- 生活不活発病の表出



気仙沼市本吉地区の支援体制

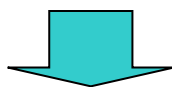


本吉地区でのこれまでの取り組み

- 災害時のこころの変化，回復にはプロセスがあり、不安反応や悲嘆反応は，異常時の正常な反応だと知ってもらおう。（多職種連携による健康教育）
- 一人一人が大切な一人であり，決して孤独ではないことを知ってもらおう。（グリーフケア会，断酒会，子育て相談会，認知症懇談会，すこやかな育ちを支える会等の，チームによる健康相談）
- 安心で安全な人間関係の築き（家庭訪問，面接）

健康教育

災害時のこころの変化，回復にはプロセスがあり、不安反応や悲嘆反応は，異常時の正常な反応だと知ってもらおう。



乳幼児期から高齢期までの，ライフステージに合わせた健康講演会等の実施

○保健（行政保健師）・医療（医師・理学療法士・看護師）・福祉（介護保険関係者）との連携で実施

○行政区振興会と行政との協働事業

○災害後のストレス回復プログラムの実施

全地区と仮設住宅での健康講座の実施 キーワードは「協働」

《講座前》

各振興会の役職者に以下をプレゼンテーションし、地区での課題を一緒に考える。

- 健診結果からみた本吉地区の健康状態
- 食生活で改善できること
- 心の健康と生活不活発病
- 口腔の健康
- 運動の習慣を身につけるために

全地区と仮設住宅での健康講座の実施 キーワードは「協働」

《実施時》

地区住民と行政が役割分担で行う。講演内容は事前に打ち合わせを行った「この地区の課題」を網羅したものを題材にした。

《実施後》

振興会長会議で実績報告し、反省を一緒に行った。次年度も一緒に行いたいことや、行政は自信を持って、積極的に発信するよう激励をうけた。

仮設住宅や地域での健康教室風景

気仙沼市立本吉病院との協働



災害中長期の支援

本吉地区の健康問題を住民に提起し共に考える。

地区担当保健師による健康問題の提示

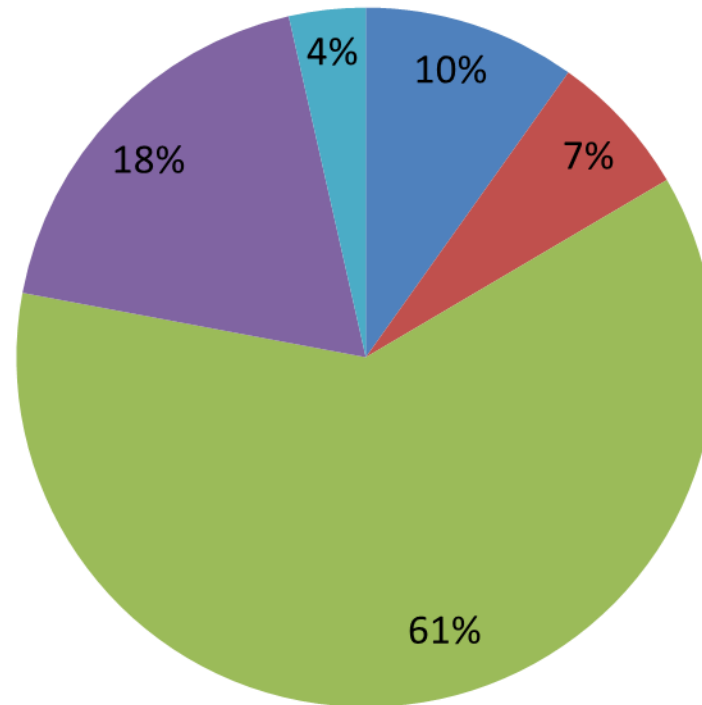


住民の健康状況

65歳以上高齢者254名の回答から

1年前と比べての健康状態

■ 良い ■ 少し良い ■ 変わらない ■ やや悪い ■ 悪い



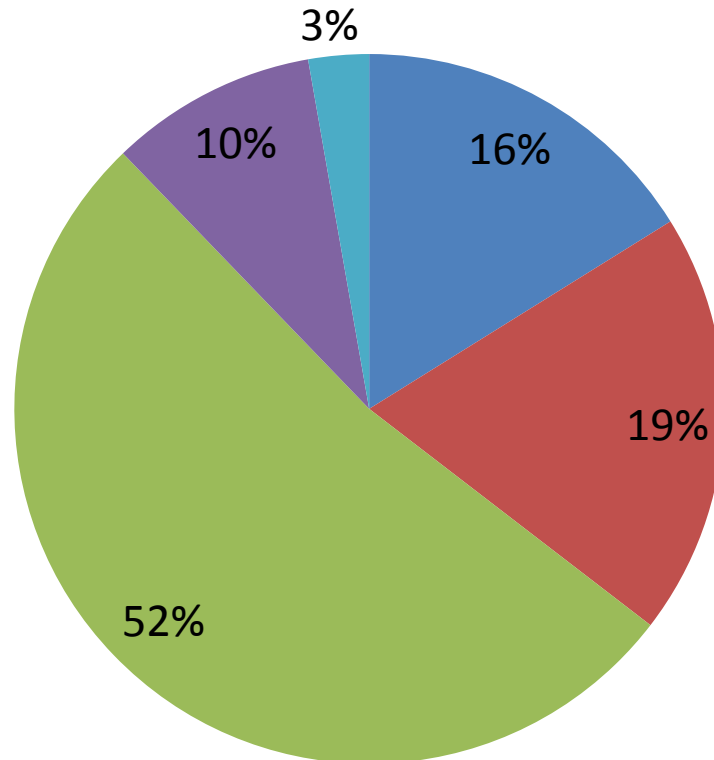
2割強の方が、健康状態が良くないと感じていた。

住民の生活状況

65歳以上高齢者254名の回答から

昨年と比べての外出頻度

■ 増えた ■ 少し増えた ■ 変わらない ■ 少し減った ■ 減った



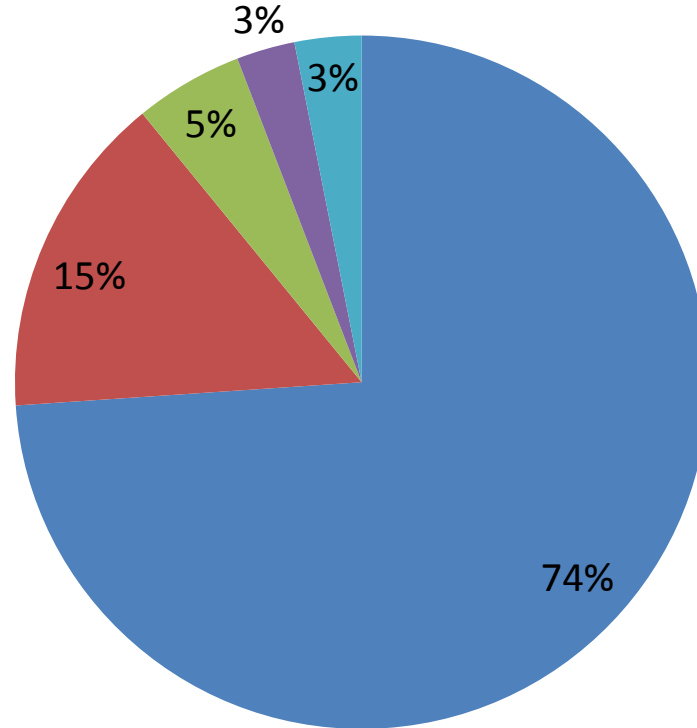
87%の方が昨年と変わらず外出できている。

効果的な健康情報の提供

65歳以上高齢者254名の回答から

心の変調は体の変調とつながる？

■ そう思う ■ 少しそう思う ■ どちらともいえない ■ あまり思わない ■ 思わない

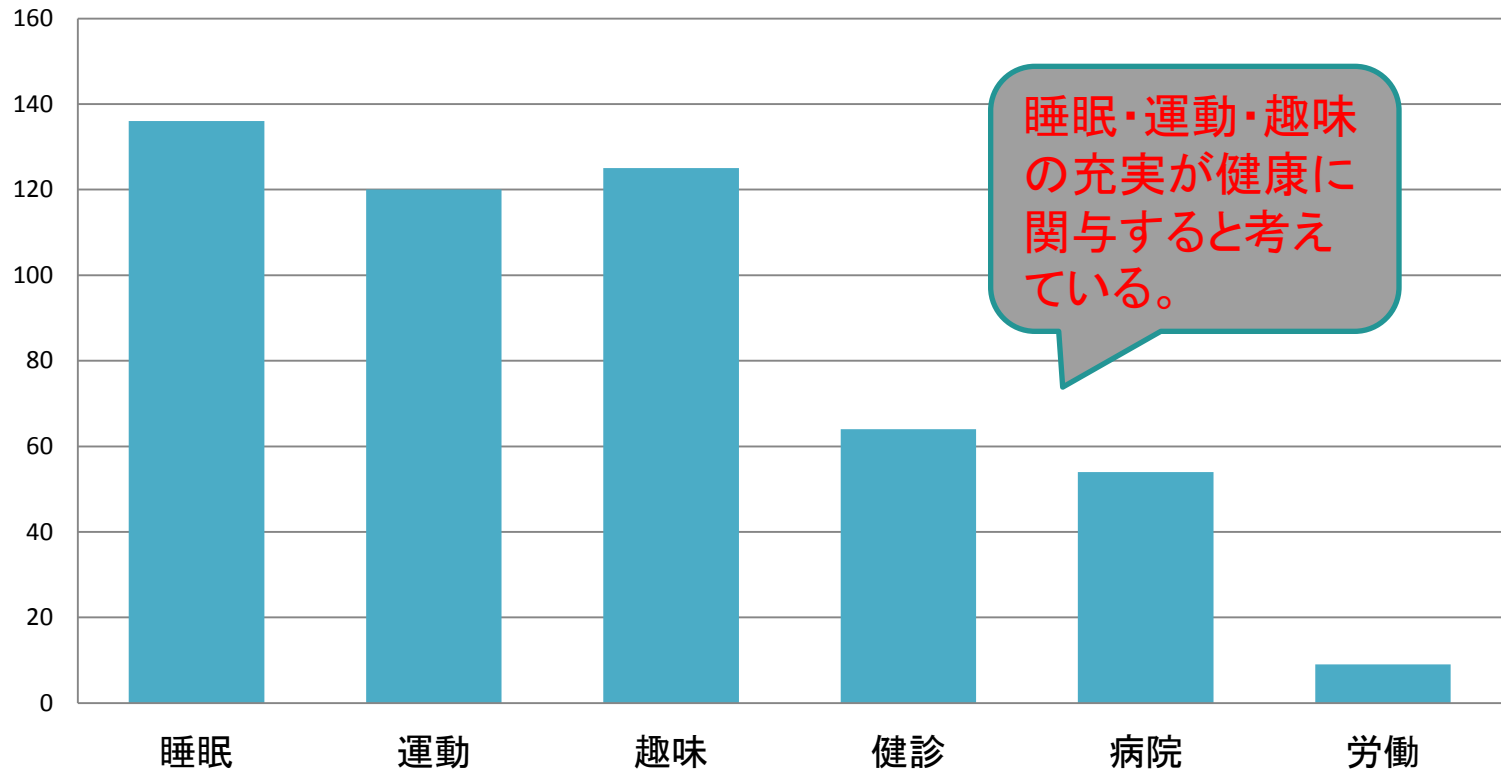


9割の方が『心』と『身体』の変調はつながっていると考えていることから、『身体の変調』による生活のしやすさから健康を考えるきっかけになると判断した。

効果的な健康情報の提供

65歳以上高齢者254名の回答から

心が元気になるために日頃心がけていること
《複数回答可》



災害中長期のメンタルケア支援 ～災害後のストレス回復プログラム（SPR）～

東北大学大学院予防精神医学寄附講座によるSPRについての説明
災害後に起こる心と体の反応と、対処法を体験していただく。



災害中長期のメンタルケア支援 ～災害後のストレス回復プログラム（SPR）～

SPRについての説明風景



災害中長期のメンタルケア支援 タッピングタッチ・・・心と体を緩めましょう。

心と体はつながっています。

体は緊張していませんか。心は安定していますか。

みやぎ心のケアセンターと協働



チームによる健康相談

一人一人が大切な一人であり、決して孤独ではないことを知ってもらおう。

グリーンケア会：本吉陽だまりの会発足

断酒会：自助グループ化へ支援

子育て相談会：子育て支援センターと協働

すこやかな育ちを支える会：日本小児神経学会・支援学校・本吉地区高等学校と協働

認知症懇談会：認知症介護家族を支える仕組みとして、医療・保健師・地域包括支援センター・地区民生委員や保健推進員等の地区組織・認知症サポーターが共同開催

グリーンフケア会

(本吉陽だまりの会 セタ会)



グリーンフェア会

(物作りの会)



グリーンフケア会

(物作りの会 作品)



断酒会（自助グループ化への支援）

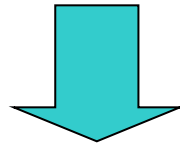


認知症懇談会～家族・支援者ともに 「認知症の方と地域で共に生活する。」



家庭訪問，面接

安心で安全な人間関係の築き



誰にも話せない深い悲嘆。

みんな我慢していると言いつ聞かせ心に蓋をしている。

心と体が回復していく過程では，寄り添い傾聴することが非常に重要であると感じる。

専門的な介入だけがベストではないが適宜必要。

地域連携のための情報共有

【本吉地域で行っている現状】

- 支援者ミーティング（週1回）
*月1回は「ストレスケア会」
- 本吉病院での学習会（月2回）
- 保健・医療・福祉・教育分野の専門職のケア会議（随時）
- 本吉地区子育て支援センターや民生児童委員の保健事業への協力

【震災後の広域なサポートを受けている現状】

日本小児神経学会・東北大学大学院予防精神医学寄附講座・東北会病院・宮城県断酒会・東アジアグリーンフケアセミナー・みやぎ心のケアセンター・せんだいファミリーサポートネットワーク・国立精神・神経医療センター 自殺予防総合対策センター

地域で、在宅で、どう支援するか。

- 自立した高齢者が要支援者の仲間づくりを声かけし合うように、地域で「生活不活発病」について啓蒙啓発し、孤独でない仕組みづくり。
- 各自が持つ「エンパワメント」を信じ、本人の人生での主人公は本人であり、「自己決定を助ける役割」を支援と位置づけ行動する。
- 「安心」と「信頼」を目指し、思いを分かち合える関係性を築いていきたい。

震災から見えてきた地域保健活動

ストレングスモデルを意識した関わり

「本人の強み・否定のない本質の理解」

否定しない・強制しない・尊厳を持ち支援

では、具体的には

地域保健活動の基盤である「信頼」「安心」は常に顔の見える関係性を前提に築かれている。

協働を前提に未来志向型の対話を通して、「自助」「共助」「公助」を共に考えたい。

震災から見えてきた地域保健活動

健康にはWell-being（幸せ）な生活が重要で、
幸福には仲間が重要である。支援者も同様。

何よりも、笑顔でいられるために、自身のメンタルケアはとても重要である。

「燃え尽き」を防ぐために、支援者も住民も孤立しないように、チームワークを大切にする。

ご静聴ありがとうございました。

