

まもる サロンが支える健康

東日本大震災1年



東日本大震災から、もう1年。復旧や復興、帰郷の道のりは長い。被災者の「今」と「これから」の健康をどう支えていくか。3回にわたって現場から考えてみる。

「じゃあ、肩を外側に回しましよう」。50〜80代の女性ら約20人がかけ声に合わせて腕や肩を動かし、筋肉をほぐす。

岩手県陸前高田市の広田平島。今月18日午後、矢の浦地区の公民館で健康サロンが開かれた。体操の後は、小物作りをしたりお茶を飲んだりして、会話を楽しむ。

自宅で息子夫婦と暮らし、ほぼ毎回参加するという佐藤ハチエさん(78)は「みんなと話せて楽しい」と話す。

矢の浦地区(48世帯)は、3分の1が家を流されるなどした。今、約160人の住民のうち45人が仮設住宅で暮らし、高齢者が全体の4割を占める。

住民が「お茶っこ」と呼ぶ健康サロンは、海外で災害支援や自立支援をしてきた公益社団法人日本国際民間協力会(NICCO、京都市)が月2回開く。住民のつながりを生かして全体の健康意識を高

め、体の機能の低下や閉じこもりを防ぐのがねらいだ。会話や血圧から健康を崩している兆候があれば、医療機関の受診をすすめたり、市の保健師に連絡したりする。スタッフの東田全央さん(31)は「震災体験や将来の不安を話せる場の存在が助けになっているようだ」と話す。

孤独死が相次いだ阪神大震災や生活不活発病が注目された中越地震。これを教訓に、自治会活動や健康相談などを通じ、これらの予防や孤立化を防ぐ取り組みに力が注がれている。

課題もある。NICCOが市内7カ所で開くサロンの参加者は大半が女性で、顔ぶれがあまり変わらない地区もある。仮設住宅で暮らし男性(61)は「高齢の女性はばかりで行きづらい」と話す。他の地域でサロンを開く市社会福祉協議会なども同様の悩みを抱える。自由参加型だから強制もできない。

保健活動にかかわる関係者が集まる包括ケア会議によると、比較的参加者が多いのは、震災前の住民のつながりが断ち切られずに仮設住宅に入れた地域だという。

最近開かれた会議では、現場から課題が次々と寄せられた。心のケアチームは「落ち着いていないストレス症状が、3月11日が近づくとつれ、再燃するのではないか」と心配した。

「お茶っこ」はいつも体操から始まる。18日、岩手県陸前高田市の

参加者に偏り、個別訪問で目配り



保健師の吉田悦子さん(右)は質問を重ね、少しずつ食事や生活の様子を聞きだしていく。22日、岩手県陸前高田市

る課題は他にもみられる。宮城県石巻市などで活動する一般社団法人キャンパス東北の看護師たちは、仮設住宅の集会所で茶話会を開き、孤立しがちな世帯は個別に訪ねる。ただ、二つの地区住民が入居する仮設住宅での茶話会は片方の住民に偏りがちだ。男性の参加も少ない。キャンパスに参加する被災者、山田葉子さん(44)は「参加したり、明るそうに見えても、すべてを失った人と家や家財が残っている人の差は大きい。色々な目配りや配慮が必要」と話す。

自由参加のサロンは、健康に関心がある人が集まりやすい。個別対応が必要なのは市町村の保健師が見守る。陸前高田市の保健師、吉田悦子さん(59)が担当するある高齢夫婦は2人暮らし。「病院行ってほしいなあ。お薬のまないと春になっても好きな草取りできないよ」。吉田さんは22日朝、夫(90)と妻(87)の血圧を測り、声をかけた。

妻は自分で歩けるが、着替えるなどは助けが必要で、会話がかみあわないことも多い。夫が炊事や洗濯、買い物などを1人でこなす。夫婦は病院に行かず、介護サービスを勧められても「自分でできる」と言う。

震災直後、応援の保健師らが行った全戸の健康調査で、

個別の対応が必要な約260人が見つかった。介護保険サービスや医療機関の受診などにつなげた人以外の約160人は、市の保健師が訪問して見守る。保健師の橋本富子さん(57)は「すぐに変化は出ないから、地道に続けるしかない」と話す。

被災者の中には、何度も他人に「家の中」のことを聞かれることへの抵抗感もできている。

神奈川県の看護師、西尾浩美さん(29)は震災直後から宮城県気仙沼市に入り、最近まで活動してきた。「大丈夫」と言っても、支援を必要としない人への対応は手探り状態だった。

「アルコール依存症かもしれない」という人がいても本人がその気にならないと、無理に医療にはつなげられない。家族や近所の人に気をつけるよう頼み、本人には複数の相談先の電話番号が併記された案内を渡す。自治体や他の団体とも情報を共有し、様々な立場の人が目を配る工夫の積み重ねだ。

「本人が助けしてほしいと思ったら、すぐに支援できるようセーフティネットをいっつも張っておくことが大事」。西尾さんはこう感じている。(南宏美)