

地域密着完結型ケア拠点「て・あーて東松島の家」の創設と活動支援

川嶋 みどり 氏 伊藤 良子 氏 桐ヶ窪 かめよ 氏 大野 美知子 氏 小野寺 綾子 氏
八木 美智子 氏 滝本 和子 氏 山本 富美子 氏 長谷川 美津子 氏 宮城 恵里子 氏

一般社団法人日本て・あーて，TE・ARTE，推進協会

要旨

東日本大震災により仮設住宅等での生活を余儀なくされた人々の様々な健康問題や社会的孤立を改善するため、地域完結型の生活モデルを基盤とした看護・介護のケア拠点の創設活動支援、と地域でケアを提供する人材育成の支援活動を行うことを目的にした。東松島市の仮設住宅で概ね月1回(合計13回)の健康相談・お茶っこの活動を通じて仮設住宅住民との交流ができ、ケア拠点の活用につながる関係の基盤作りとなった。また、彼らの健康維持のための簡単なセルフケア方法を幾つか伝え、住民もそれらを生活の中に取り入れて健康維持に活用する動きも生じてきた。さらに東松島市社会福祉協議会との連携が円滑となり、新たな事業「こころと体のケア事業」の委託事業の受諾へと発展することが出来た。ケアの人材育成ではケア拠点で看護職への癒しを図ると共に病院看護職との連携を図るための講演会・勉強会の開催を実施した。これらの活動により2014年4月からケア拠点(て・あーて東松島の家)として更なる活動の開始へと発展した。

1.はじめに

東日本大震災により仮設住宅等での生活を余儀なくされた人々が様々な健康問題や社会的孤立が生じていることが社会的な問題となってきている。「東日本これからのケアプロジェクト」では約2年間、宮城県多賀城市山王地区の仮設住宅での「お茶っこの会」や石巻市の市立病院看護師たちの仮設住宅住民のための健康相談を支援した。

この経験を生かし、東松島市赤井地域において、生活モデルを基盤とした看護・介護のケア拠点の創設と活動支援し、地域でケアを提供する人材育成の支援活動を行うことを目的とした。また、この地域に決定した理由は残っている施設が少なく、建築業者が不足するなかで既存の施設が借用できること、また近くに仮設住宅があり、さらに近年中に復興住宅の建設が決まったこと、医療圏は石巻市に属し石巻市住民と東松島市住民が利用できる場所であること、周囲には仙石病院を始め、クリニックが点在し医療モールの特徴のある場所である利点があったことによる。

しかし、拠点として借用した施設は市街化調整区域にあったため、医療保険と介護保険とを融合した施設としては都市計画法上の運用が出来ないため、都市計画課や関係者にはこの拠点での当団体活動の主旨説明を幾度も行い必要な書類を整備した結果、平成25年11月27日に宮城県から「地域包括支援のためのコミュニティ施設」として許可を受けた。

そのため、平成25年度のケア拠点での活動は大幅に修正しなければならなくなったが、場所・内容を再調整し助成申請時の目的を損なわない活動を実施した。

また、今後の対外的な活動を踏まえ、当団体の名称「東日本これからのケアプロジェクト」を平成25年4月に「一般社団法人日本て・あーて，TE・ARTE，推進協会」と改称した。

2.看護・介護のケア拠点の創設と活動支援の結果報告

(1)ケア拠点施設(て・あーて東松島の家)の利用者となる対象者への普及活動

ケア拠点の施設名は「て・あーて東松島の家」とした。ケア拠点の近くの東松島市には応急仮設住宅矢本運動公園には東松島市の仮設住宅22か所の内2番目に大きい規模の393世帯の住民が住んでいる。彼らのほとんどは2年以上仮の狭い住居に住んでいるため、潜在化した健康問題があると推察された。当推進協会のケア拠点を活用してもらうために、第1に当団体の活動が「役に立つ、信頼できる」存在と受け入れてもらうことが重要であると判断した。そのため、自治会会長や社会福祉協議会の災害復興生活支援サポートセンター職員に対して当団体の活動主旨説明を行い、仮設住宅集会所での「お茶っこ会」の開催の了承を得て、7月から原則月1回開催した。実施内容は、住民の希望を取り入れながらまた、住民の様子を観察しながら健康維持に必要と思われる内容を盛り込んで行った。健康相談では希望者に毎回血圧測定とお茶っこ（お茶をのみながら傾聴）を実施した（表1）。参加者は延べ237人であった。

表1 集会所における仮設住宅住民へのケア内容

実施日	仮設住宅住民へのケア内容	参加人数
7月25日	ヨガ・健康相談・お茶っこ	20
8月26日	ハンド・フットケア・健康相談・お茶っこ	16
10月21日	ヨガ・健康相談・お茶っこ	16
10月28日	ピンピンケラリ老いを美しく生きる講演会	28
10月29日	ハンド・フットケア・健康相談・お茶っこ	22
11月15日	タタディールケア・健康相談・お茶っこ	14
11月16日	産婦科、お茶っこ	18
11月21日	ハンド・フットケア・健康相談・爪切り・指先つまみ	16
12月11日	一棧の歌い踊りましよ（合唱）・お茶っこ	24
12月20日	ハンド・フットケア・健康相談・ストレッチ・爪切り	12
1月24日	ハンド・フットケア・健康相談・爪切り・お茶っこ	18
2月20日	ハンド・フットケア・健康相談・爪切り・お茶っこ	14
3月14日	ストレッチ・健康相談・爪切り・お茶っこ	19

集会所での健康相談の来訪者は15人であった。年齢は70歳代9人（60%）が最も多く、80歳代4人（26.7%）、60歳代2人（13.3%）であった。現病歴で一番多い疾患は高血圧症9人（60%）で、日常生活での困りごとは腰や膝の痛み7人（46.7%）便秘4人（26.7%）、眠剤・安定剤服用者4人（26.7%）であった。
ア. ヨーガ教室

狭い部屋で運動が出来ないことや、心身のストレスが予測されたので、第1回目はヨガ教室を企画した。ヨガ教室は2回実施。ストレッチを含め日頃固まっている筋肉をほぐし、呼吸のコントロールによって自律神経活動を安定させ、ストレスの改善をめざした（写真1）。第2回目のヨガ教室に参加した16名中、視力に問題のない14名にヨガ前後の体調をフェーススケール（0：良い、～5：悪い）で回答を得た。その結果、全ての人は実施後、

健康状態が1段階以上良くなったと回答し、3段階も良くなった人が2名いた。



写真1 ヨーガ教室

イ. ハンドケア・フットケア、爪切り、ストレッチ等体操

ハンドケア・フットケアは日本リラクゼーション協会の認定を得て、尚且つ看護師資格を有するものが担当した（写真2）。肩こりや、足のむくみ、不眠を訴える住民からは好評で、毎回、行列が出来るほどであった。

爪切りは「今までになかった」と言われ、自分で爪切りが出来ず困っていた方々（写真3.4）から大変喜ばれ、合計5回実施した。爪のケアは日本フットケア協会の室谷良子氏の講習会に参加した看護師らが担当した。爪の変形が顕著な方も数回の手当後には改善傾向が見られた。



写真2 フットケア



写真3.4 爪のケア

また、指先（爪もみ）ケアによる血液

循環をよくする方法は簡単でいつでも、どこでもできるセルフケアであり参加者にその方法を伝えた。実際、体がポカポカするのを体験した参加者から、「これなら出来る」と大変喜ばれた。両方のケアで待っている間には転倒予防のストレッチや呼吸を楽にする体操等を実施し、また参加者とお茶っこしながら生活の様子を傾聴し健康問題の把握に努めた。

ウ. ストレス解消と癒しを中心としたイベント

仮設での生活は近くに買い物や娯楽施設も少なく単調になりやすく、2年以上経過しても近隣と

のコミュニケーションも乏しい人がおり、狭い部屋で隣とは薄い壁で仕切られているのみの住環境で、ストレスは蓄積しその解消は困難と推察された。そこで、退職看護師のコーラスグループによる歌の集いや腹話術のイベントを開催し、日頃の単調な生活に心地良さや安心感を体験してもらおう企画を実施した(写真5.6)。美しい声のコーラスで心を癒し、懐かしい童謡や体を動かしながら大きな声を出して歌うことによりストレスの発散の一助となったと推察する。また、腹話術では方言を使いながらクイズを出したり、歌を歌ったりで高齢者の方々からも拍手が上がり、参加者の笑顔が印象的であった。



写真5 退職看護師コーラスグループによる合唱



写真6 腹話術

(2) 看護・介護の融合ケア拠点「て・あーて東松島の家」の創設広報支援活動

お茶っこ会で仮設住民との交流を図りながら、当推進協会の理念や目指しているものを伝える講演会「ピンピンキラリ老いを美しく生きる」(講師:会代表理事 川嶋みどり)を開催した。

「て・あーて東松島の家」では手を介してのわごと心のケアを実践する場にしたいと紹介すると共に、腹臥位療法で上手に眠り目覚める方法を紹介した。後日、参加者のお一人である82歳の女性は午前3時頃に咽喉に痰が詰まり目覚めていたが、腹臥位を実践してそのまま眠れたと報告があった。

3.地域でケアを提供する人材育成の支援活動についての結果活動報告

(1) 病院看護職との連携を図るための基盤整備活動

ア.看護職のためのヨーガ教室開催

被災地の看護職は使命感に支えられ、患者のケアに当たっているが、自分自身が被災者でもあり、様々の喪失体験や悲惨な状況を見てきており、彼女らの心身の疲れはピークに達していることが推察された。そこで、近隣の8施設の病院看護職を癒すため「て・あーて東松島の家」でヨーガ療法学会の協力を得て、看護職のためのヨーガ教室を月1回、計3回(8月.9月.10月)実施した。述べ参加者は32人(20歳代7人、30歳代4人、40歳代10人、50歳代8人、60歳代3人)であった。参加者の感想は「とても気持ち良かった」「リラックスして5分位眠った」「無理をしていることがわかった」「硬い体がほぐれていく感じがした」「自分と向き合ったよい時間をもてた」等の肯定的な意見が寄せられた。

イ.石巻医療圏の看護師たちへの講演会

10月8日、「て・あーて東松島の家」において、会代表理事でもある川嶋みどり講師による講演会を開催した。石巻医療圏11施設25名の看護職の参加者があった。講演内容は看護の基本である「手を用いたケア」の大切さや有用性を語ると共に、「て・あーて東松島の家」での活動理念を説明し、病院看護職との連携・協働の重要性についての理解を深めた。また、参加した看護職者にとっては、久しぶりに再会し、語らいの場となり、お互いの絆を深める機会ともなった。

(2) ケア提供者のスキルアップ

ア.爪切り講習・タクティールケア講習

仮設住宅で爪のケアが好評で希望者が多くなってきたため、10月に日本フットケア協会の室谷良子講師を東京に招き、爪のケアや「血めぐり改善法」について、ボランティア活動に参加できる看護職を対象に実施した。また、11月にはタクティールケア(スウェーデンで開発されたケアで、認知症や末期がん患者が抱える不安や痛みを和らげるケアの一つ。患者の手足や背中などを柔らかく包み込むように触れる手法)の講習会を実施し、道具がなくてもケアが出来る技術を広げた。

イ.コミュニティーハウス事業の見学

11月5日に石巻市キャンナスコミュニティーハウス

「おらほの家」を当推進協会メンバー3人で運営方法等を参考にするため見学した。車での送迎の必要性、市からの委託費や助成金が必須であることが確認できた。また、今後の訪問看護ステーションの開設の検討も含み、都内訪問看護ステーションで見学研修を行った。

ウ.問題解決方法を考えるワークショップの開催

12月21日、大雪の翌日であったが4名の看護職とのワークショップは進行担当を当推進協会理事(元東邦大学医学部看護学科在宅看護学教授)により「て・あーて東松島の家」で実施した。現在困っていることを解決するための糸口の見つけ方について、ミニレクチャーを含め4ケースの検討会を行った。

材確保が課題である。

医療・保健・福祉の連携については東松島市の社会福祉協議会との連携は出来てきたが、地域全体に関わる健康問題は保健師や近隣医療機関との協働し介護予防的な活動や病気の悪化を予防するサービス体制作りが課題である。

4.活動の評価と今後の課題

ケア拠点施設(て・あーて東松島の家)の利用者となる対象者への普及活動については仮設住宅集会所での計13回の健康相談とお茶っこ会を通して、集会所に来られる住民とは顔なじみとなり、当推進協会の催しものを待っていて下さる声を聴くにつけ、信頼関係も構築できてきていると感じている。お茶っこ会で実際に行ったストレッチや爪もみ、腹臥位等は各自の健康維持の方法としてセルフケアの普及に有効であった。

さらに集会所の使用やイベント開催の許可等のため災害復興生活支援センターを管轄している社会福祉協議会の職員との交流もできた。2014年1月から3月まで東松島市社会福祉協議会から「こころと体のケア事業」(仮設住宅住民への訪問健康相談)の委託事業の依頼があった。これは、7月から継続している仮設住宅での活動の成果が認められたことによると推察される。

今後の課題としては、地元住民を巻き込んだ仮設住宅住民との交流が課題である。2014年度はこの課題については地元住民の認知症ケアサポーターやセルフケアの普及(キラリサポーター)養成等を計画しており街作りにも寄与できると考えている。また、2014年4月からは「て・あーて東松島の家」を仙台在住の看護職が中心となり、週5日オープンした。健康相談以外に編み物教室や太極拳教室、園芸教室等の趣味活動を応援しながら心身の健康維持・増進の支援を予定している。これらの活動に参加する住民への広報活動、送迎車の手配が課題である。また、仮設住宅での毎月開催予定のお茶っこ会の活動内容を考えるとさらなる地元看護職の参加が必要で人