

石巻市福祉避難所へのリハ支援活動報告



小林 由紀子
(リハケア人事局 局長)

平成23年3月11日14時46分、三陸沖を震源とするM9.0の大地震が発生しました。想定以上の被災により、慢性疾患管理などへの救護、廃用症候群(生活不活発病)予防への対応は充足せず、特に高齢者や障害者に対する生活機能の低下防止、自立支援に向けてリハビリテーション支援(以下、リハ支援)の必要性が取り上げられました。その中で4月13日、全国リハビリテーション関連10団体が発足、関連団体の連絡調整と情報共有、支援登録・派遣要請登録の受付が開始されました。

4月27日、石巻市から福祉避難所・桃生農業者トレーニングセンター(以下、桃生トレセン)への派遣要請があり、輝生会からは、派遣開始時より総勢32名が参加しました。

入所対象は、要支援から要介護3程度の方20~30名と、介護されるご家族とで総勢50名の予定でした。年齢層は80歳以上、ご家族もご高齢であろうと想定できました。

支援方針は、仮設住宅等でできる限り自立した生活が送れるように、入所中に自立生活支援のリハサービスの提供を行うこととし、そのために以下の2点を実行しました。1番目に「寝・食・排泄・清潔分離」のための生活環境を整備すること。館内の生活空間を広げ、可動性を向上させるため、山のように届いている被災援助物資の整理からスタート。使用頻度やサイズ別分類により、誰でも同じ選択ができるように表示を整えました。

「寝」:入所者の方全員にダンボールシートの「家」が提供され、そこが生活の基盤です。入所当日に医師・PT・OT・Ns・CW全スタッフで「家」を訪問し、安全を考慮したベッドの配置、高さを設定、起居動作や移動動作を確認、使用中の杖や靴、その他補助具の適合を行います。靴を履き替え、杖を換えただけで、行動範囲が広がり、率先して屋外に出られる姿をしばしば見かけることができました。入所された方皆、背景や不自由さが異なります。「その人」の生活をどれくらい考慮できるか、複数の方が入られている避難所で行える、可能な限りを心がけました。

「食」:全員が食事スペースに移動していただきます。メニューは電力や食材、調理機能等の限界もあり、昼食が炊き出しサービスによる暖かい食事になったこと以外、朝夕については大きな

改善はありませんでした。その中でも、テーブルにはいつも花が飾られ、寄付された陶磁器の食器、紙コップではなく湯呑がお盆に伏せられ、お箸も割り箸ではないなど、人間が元気になる源は「食事」であると考え、その「食事」の時間を大切にしました。1日3回、一同に会することの意味は、被災後の「心」に触れる上でも有意義に感じました。

「排泄」:入所された日に被災前と前避難所での排泄に関する情報収集を行い、排泄間隔、排泄動作に合わせて、使用可能なトイレを選択しました。トイレでの排泄を励行することで、衛生的な環境維持にも役立ちました。

「清潔」:隣接の勤労青少年ホームに浴室があり、時間設定し希望者に介助で入浴するルールでした。極めて健常者用の深い浴槽、時間が限られていたこともあり、安全を考慮して過介助にならざるを得ませんでした。また希望者への対応では1週間に1回の方も出てきたため、さりげなく皮膚の保清の重要性を伝え誘導する場面もありました。

2番目は、コミュニティの形成を促す環境づくりでした。「家」に閉じこもりにならないための空間、テレビコーナーには下肢の浮腫み改善のための「畳コーナー」、椅子を円状に並べ体操をする「憩いの場」、少人数で集える「小窓コーナー」、食事スペースは食事が済むと手芸や書道等の「手仕事コーナー」に変化するなど環境を整えました。

今回参加したスタッフ全員が、「8泊9日間、桃生トレセンでの思い出は一生忘れることのできないものです。大変貴重な体験をさせていただきました」と、異口同音に報告してきました。この機会に送り出して下さった法人及び病院・施設の皆さまに心から感謝申し上げます。

被災者の皆さまは、いつになったら生まれ育った土地・町に戻れるのか、見通しの立たない仮の住まいで、被災後初めての東北の冬を迎えられます。心より健康にご注意されお過ごしください。ますようお祈り申し上げます。

基本理念と方針

- 「人間の尊厳」の保持
- 「地域リハビリテーション」の推進
- 「情報」の開示
- 「主体性・自己決定権」の尊重
- 「ノーマライゼーション」の実現

患者さまの権利

- 人権を尊重される権利
- 最善の医療を受ける権利
- 自らの意志で選択・決定する権利
- 自分の診療の情報や記録を知り、求める権利
- プライバシーの保護を求める権利

夏疲れを解消! ～食事で疲れを吹き飛ばそう!!～



だるい、食欲がわかない、頭がぼーっとするなど夏の暑さによりおこる身体の不調。
暑くなると、人の体の調整機能がうまく働かなくなってしまう、
こういった夏バテ症状の原因となってしまうことが多くあります。
また、普段よりもエネルギーやビタミンの消費が増え、疲れやすくなります。



夏の暑さで疲れがたまっていないですか?
しっかり必要な栄養素をとって、
体力をつけ、元気に過ごしましょう!



point 1

エネルギー源となる糖質の代謝を促す
ビタミンB群をしっかり摂る!
特に、ビタミンB1。

ビタミンB1を豊富に含む食材・・・
豚肉、うなぎ、胚芽米

point 2

ビタミンB1の吸収を助ける
アリシンも一緒に摂る!

アリシンを豊富に含む食材・・・
ねぎ、玉ねぎ、ニラ、にんにく

point 3

抗酸化作用のある
ビタミンCで免疫力を高める!

ビタミンC・・・
レモン、オレンジ、ピーマン、
ブロッコリー、ゴーヤ、ジャガイモ

疲労回復におすすめしたい簡単レシピをご紹介します。

ゴーヤのチャンプルー



ビタミン
B1

ビタミン
C

材料:分量(2人分)

- ・ゴーヤ 1/2本
- ・ベーコン(1cm角拍子切り) 70g(ブロック)
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・卵 1個
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・マヨネーズ 大さじ2

作り方

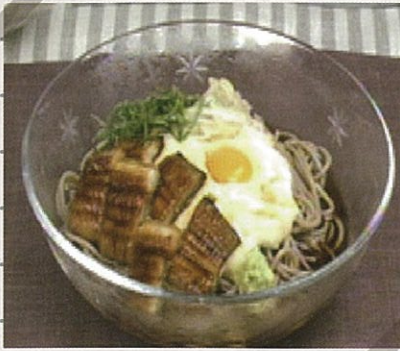
- ① ゴーヤは縦半分に切り、ワタと種を取り、
3mm幅に切る。
- ② 木綿豆腐はクッキングペーパーで包み、レン
ジ(500W)で約2分加熱して水切りし、ひと口
大に切る。
- ③ フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて火
にかけ、焼き色がつくまで木綿豆腐を炒め、
いったん取り出しておく。
- ④ 同じフライパンでベーコン、ゴーヤの順に
炒め、ゴーヤに火が通ったら木綿豆腐を
戻し入れ、溶いた卵を加える。塩・こしょう、残
りのマヨネーズで味を調え、器に盛りつける。

疲労回復におすすめしたい簡単レシピをご紹介します。

うなぎととろろそば

ビタミン
B₁

アリシン



作り方

- ① うなぎの蒲焼は温めてひと口大に切る。
- ② ゆでたそばにとろろ、うなぎの蒲焼、青じそ（千切り）、長ねぎをのせ、わさびとうずら卵を添え、めんつゆをかける。

疲労回復におすすめしたい簡単レシピをご紹介します。

まぐろのゆっけ風井

ビタミン
B₁

アリシン



作り方

- ① まぐろは、しょうゆに約1時間漬け込む。
- ② レタスは、ちぎって冷水にさらして水気をきる。
- ③ 器に胚芽米を入れ、のり、まぐろ、レタス、きゅうり（千切り）、温泉卵の順に盛り付け、白髪ねぎをたっぷりのせて、万能ねぎと白ごまを散らし、マヨネーズで線描きする。

疲労回復におすすめしたい簡単レシピをご紹介します。

豚肉の冷しゃぶ梅サラダ

ビタミン
B₁



溜まってしまった疲労原因物質の排出はクエン酸で促しましょう！
クエン酸を含む食材は梅干しやレモンです。

作り方

- ① 豚肉（しゃぶしゃぶ用）は、一口大に切り、沸騰直前のお湯でさっとゆで水にとって水気をよくきる。
- ② 大根はピーラーで薄切りにする。
- ③ 器にトマト・大根・豚肉・貝割大根の順にのせて、ドレッシングをかける。

疲労回復におすすめしたい簡単レシピをご紹介します。

フルーツヨーグルト

ビタミン
C



作り方

- ① フルーツ（いちご、グレープフルーツ、オレンジ、キウイフルーツ）を器に盛りつけ、はちみつを混ぜたヨーグルトをかける。

船橋夏祭り vs 初台納涼祭



今年は、東日本大震災、原発問題等々、全国的にもイベントなども控える風潮の中、恒例の「第4回船橋市立リハビリテーション病院夏祭り」が楽しく、そして無事に開催することができました。

「人生は思い出作りの旅」と申します。この夏祭りを患者さま、ご家族さまの思い出の一ページに刻んでいただき、リハビリの励みにしていただければ幸いです。これからも患者さま、ご家族さまの思い出、笑顔を創るために何事にも全力で頑張って行きましょう！

平成23年度 夏祭り実行委員一同



8月28日(日)に初台リハビリテーション病院恒例の納涼祭が執り行われました。今年度は新たな取り組みとして、飲食のできるスペースを薄暗くして全編ハイビジョン撮影によるスクイーズ収録した映像と、こだわりの現地収録音での花火の美しさと迫力、活気に溢れた会場のムード全てを見事に表現された「インテリア DVD」を壁一面に映し出し、花火大会の臨場感を楽しんでいただきました。また、神輿も「男前神輿」と改名し、初台を代表する、自称?!男前たちが威勢よく神輿をかつぎました。さらに、サプライズとして超有名演歌歌手様がゲストで歌ってくださり、会場内は大盛り上がりでした。

平成23年度 納涼祭実行委員一同



玩具の金魚すくいに興じる患者さまやそのご家族



情報誌へのご意見がありましたら
メールにてお寄せください。

初台メールアドレス→ info@hatsudai-reha.or.jp
船橋メールアドレス→ info@funabashi-reha.com



インテリアDVDが花火大会の夜空を臨場感たっぷりに映し出す