

特集：災害について考えよう

令和6年は能登半島地震に始まり、夏には誰もが不安を感じた、南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)や台風情報が発表され、「備え」について考えさせられました。

いざ災害にあったら、どんな困難、不便さに直面するのか・・・今回は実際に災害が起きた現場で活躍されているJRAT(ジェイラット)=『日本災害リハビリテーション支援協会』をご紹介します。



JRATってなに？

(一社)日本災害リハビリテーション支援協会(Japan Disaster Rehabilitation Assistance Team)の略称です。2011年の東日本大震災を契機に発足しました。JRATの傘下、滋賀県は滋賀JRATとして活動しています。滋賀JRATは、医師、理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)が所属しています。

どんなことをしているの？

1. 生活不活発病(動かない状態が続くことにより心身の機能が低下し、動けなくなること)とそれに伴う災害関連疾患の予防と対策

避難所では運動不足や偏った食事、睡眠不足などで、身体・認知機能の低下、呼吸・循環器疾患、深部静脈血栓症などが生じやすくなります。ラジオ体操や散歩など、体を動かす時間を設け、それらの予防を行います。

2. 生活環境の改善や工夫

避難所管理者や看護師等と協力し、避難所の評価・整備、福祉用具の手配や活用により生活環境を改善するように努めます。



上: 避難所でのラジオ体操

右: 避難所内(居室)の段差解消

下: 避難所入り口の手すり設置



上: 歩行器の選定
下: 飲み込みやすいよう
ムース状に加工した食事



能登半島地震での支援活動

1月8日に石川県が金沢市に2次避難所や仮設住宅までの避難施設として1.5次避難所を開設され、滋賀JRATは1月14日から1.5次避難所での支援活動を行いました。その後、3月に輪島市、珠洲市と合計3回の活動を行いました。

1.5次避難所には、倒壊した家屋から助け出された高齢者などが、日頃使用されていた杖、歩行器、車いす等がない状態で集団避難して来られていました。JRATはそのような方に適した歩行補助具を選び、貸出、指導を行いました。また、食べ物を誤嚥してしまう方に対する評価と適切な食事(ゼリー状、とろみのついたもの、お粥等)の提供、指導を行いました。

輪島市、珠洲市では避難所を回り、高齢者が安全に生活できるように手すりの設置等の環境整備を行い、また、地域のリハビリテーションへの移行、橋渡しを行いました。

滋賀JRAT事務局を担当されている、滋賀県立総合病院リハビリテーション科 言語聴覚士 佐敷俊成さんにお話しを伺いました。

支援活動に行って感じたこと・伝えたいこと

避難所を回った経験から、県民の皆様の日頃から心掛けていただきたいことがあります。

① 隣近所のつながり

能登半島地震では指定避難所以外に地域住民が集まり開設された避難所が多くありました。顔見知りと過ごすことでストレスが軽減し、役割を持つことで生活不活発病を予防できます。日頃から隣近所で顔の見える関係を作っておくことが災害時には特に大切になります。

② お薬手帳、保険証の管理

避難所では、お薬手帳がないために内服薬が把握できないことがよく起こります。何の病気でどのような薬を飲んでいたか、一目でわかるお薬手帳は災害時には特に大事ですので、保険証と共に常に持ち出せる場所に置いておきましょう。



③ 日頃からの体力作り

避難所生活では活動範囲が狭まり、体力低下が起こります。特に高齢者は体力が低下すれば、歩行が不安定になり転倒したり、飲み込みの力が衰え、誤嚥性肺炎の危険性が高まります。避難所生活のみならず、復旧後の生活にも支障をきたしますので、ウォーキングや体操などを定期的に行いましょう。



④ 防災備蓄品

避難生活ではストレスが蓄積するため、自分が“ホッ”と一息つける飲み物や食べ物を防災バッグの中に入れておきましょう。避難所ではコーヒーを飲んで落ち着いておられる方もおられました。スティックコーヒーやフレーバーティーなどもあります。子どもがいる家庭では、子どもが好きなお菓子やトランプなど遊び道具なども入れておくと良いです。

トイレの備え待ったなし！

1日にトイレに行く回数を4～6回、断水により数日間トイレが使えなくなることを想定すると、まさに「待ったなし」です。非常時には、身近なものでひと工夫することもできます。

- ①家の便器や穴をあけた段ボール、バケツの上に大きめのポリ袋をかぶせる
- ②さらにその上に大きめの袋をかぶせる
- ③袋の中におむつやペットシーツ、丸めた新聞紙など吸水性のあるものを入れる
- ④用を足したらポリ袋の口をしっかり縛って廃棄する

※段ボールは座っても崩れない強度のあるものを使用し、繰り返し使用する際には必ず安全性を確認して下さい

尿取りパッドや生理用品は断水で洗濯できないときには下着の汚れ防止にも使用されたんだって。多めに備えておくといいかもね！



第9回滋賀県多職種連携学会研究大会のご案内

- テーマ 多職種連携の深化 ～誰一人取り残さないために～
- 日時 2024年12月1日(日) 10:30～16:30
- 会場 キラリエ草津(草津市大路二丁目1番35号)
- 基調講演 「誰一人取り残さない防災 ～多職種連携を踏まえて～」
講師:同志社大学社会学部 教授 立木 茂雄 先生

防災について、普段から取り組むべきことを皆で考えてみませんか。
保健・医療・福祉・就労・教育・行政ほか誰でも参加できる学会です。



スマホで簡単申し込み  Peatix
ビーティックス

参加申込みはこちら 

<https://tashokushu9.peatix.com/> 

リハビリテーション総合相談窓口

「リハビリについて相談したいけれど、どこに何を聞いてよいか分からない」そんなお困りはありませんか？お話を聞き、地域の関係機関をご紹介しますなど、お役に立ちたいと考えています。

電話: 077-582-9710 (平日: 9:00～16:00)

メール: rihasoudan@pref.shiga.lg.jp

※ 県立総合病院リハビリテーション科の受診相談もこちらで受け付けています

YouTubeチャンネル



リハセってどん
どころ??



和み バック
ナンバー



【編集後記】

今年度で県立リハビリテーションセンター開設から18年、「和み」も53号となりました。昨今のペーパーレス化にて紙面発行もいつまで続けられるか分かりませんが、今後も県民の皆様に「へ～、ふ～ん、そうだったんだ」と気軽にご覧いただける情報を発信していけたらと思います。



和み (第53号) 令和6(2024年)11月発行

■編集・発行: 滋賀県立リハビリテーションセンター

〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4-30(滋賀県立総合病院内)

TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726 / e-mail:eg30@pref.shiga.lg.jp

