



熱海市土砂災害
避難所 災害リハ現場
施設内ラウンド

特集

02 ご存じですか？ 災害リハビリテーション



Contents

- 04 熱海市 災害リハ支援活動報告
- 08 避難所で行える体操

ご存じですか？

災害リハビリテーション

災害リハビリテーションとは

規模を問わず災害下において、生活不活病などの災害に関連する死を防ぐこと、いわゆる「**災害関連死**」をいかに**減らすか**という目標のために**多職種でおこなうリハビリ支援活動**のことです。



被災直後の熱海市伊豆山

近年は毎年のように集中豪雨や台風などの自然災害が頻発し、各地で甚大な被害が発生しています。

災害から72時間、DMAT(災害派遣医療チーム)が、救命・救助を中心とした活動をしています。

救護所や避難所の状況により後続するJMAT(日本医師会災害医療チーム)などの救護班や医療班へ支援業務が引き継がれます。

JRAT(日本災害リハビリテーション支援協会)は、災害に関連した身体機能、生活能力の低下を予防します。

避難所での**生活改善が災害関連死を防ぎます。**

JRATの主な活動

一般社団法人 日本災害リハビリテーション支援協会

1 生活不活発とそれに伴う 災害関連疾患の予防と対策

身体や認知機能の低下、呼吸・循環器疾患、深部静脈血栓症などの生活不活発病が生じやすくなります。これらを予防するために、発災早期より災害リハビリテーションチームとして関わり、避難された方々の健康的な生活と活動を支えます。



集団体操

2 生活環境の改善や工夫

避難所は高齢者や体に不自由のある方にとって**生活や移動が困難な場所**となります。単に動きづらだけでなく、転倒などの危険性も生じます。現地の避難所管理者や保健師等と協力して、**避難所の評価や整備、福祉用具の手配や活用**によって生活環境を改善するよう努めていきます。



階段昇降の介助と練習



立ち座りのための
手すりの設置

3 地域や災害支援団体との 連携した活動

災害時には様々な団体による支援活動が行われます。私たちは、**被災地域の方々、避難所管理者、保健所・保健師、災害(医療)支援チーム、また現地対策本部や医師会、行政等と信頼関係を構築して活動**します。被災地域の特性やニーズに沿った支援を心がけ、積極的にコミュニケーションを図っていきます。



医療支援チーム
ミーティング

熱海市 災害リハ支援活動報告 1

令和3年7月3日災害発生。7月12日より静岡JRATのスタッフが現地入りし活動。**行政・DMAT(災害派遣医療チーム)・保健師等が協議し、リハビリテーション職の介入が必要と判断。**



避難所

- 金城館
- ウオミサキホテル

7月21日～8月1日まで静岡JRATが、JMAT・保健師・静岡DWAT(災害派遣福祉チーム)等と、避難所にて支援活動を開始。



避難者の各部屋を回り
健康管理・体調確認など実施



避難所居室における環境調整
(段ボールベッドの設置)



他職種(他団体)との情報共有



福祉用具などの助言
(短下肢装具の適合確認)



DWATと合同で
生活不活発病の
予防を目的とした
健康体操を実施

熱海市 災害リハ支援活動報告 2

8月3日～9月14日まで、静岡JRATの活動を引き継ぐ形で、静岡県からの要請で、「静岡県リハビリテーション専門職団体協議会（以下リハ協議会）」の活動が開始。

リハ協議会とは、静岡県理学療法士会・作業療法士会・言語聴覚士会が協同で平成28年4月1日、県内の地域リハビリテーション活動の発展を目的に発足しました。リハビリテーション専門職が行政や地域の人々、各関係職種の皆さまと手を取り合って、『安心して、住みなれた地域で、生活していける』というあたりまえのことを、地域に生活する誰もがこれから将来にわたって保障される社会を維持するための一助になれるよう活動しています。平時より災害時にリハビリテーション支援活動が行えるよう研鑽に努めていることもあり、今回の避難所支援で現地入りすることとなりました。

活動内容

- 保健師・DWATと連携し、健康管理・体調確認など実施
- 避難所居室における環境調整・福祉用具の助言（福祉用具の必要性の有無）



杖を置く
杖ホルダーの設置



段ボールなど使用した
簡易スロープの
設置・段差解消



段差へ手すりの設置



体力測定・バランス評価や
筋力測定など



タブレットにてwebを
使用した運動指導



DWATと生活不活発病の
予防を目的とした
健康体操を実施

多職種の活動の紹介

災害リハは

多職種の連携のもとに成立する支援活動です。リハ専門職だけでは成り立ちません。そこで、避難所で行っている他団体の活動のご紹介です。



健康支援チーム(保健師ミーティング)



健康相談(災害支援ナース)



DWAT
(災害派遣福祉チーム)



DPAT
(災害派遣精神医療チーム)



介護相談(ケアマネ協)



子ども支援(カタリバ)



なんでも相談
(弁護士会)

災害支援には上記のように多くの団体関わっています。普段から地域とのつながりが非常に大事になります。

災害リハ活動にご興味がある方は

今後、更なる災害の発生を未然に防ぐことは不可能な状況であるのが現実です。静岡県理学療法士会ではその時に備えて「災害対策委員会」を設置して、いざという時の会員の安全を守るための準備を進めています。また、災害の発生時には県民・会員の皆様の力をお借りすることも必要であると考え、災害リハビリテーション(以下災害リハ)を行うのに必要な知識や技術を学ぶ研修会を、静岡県リハビリテーション専門職団体協議会と協力して行っています。



静岡災害リハビリテーション研修会

災害リハについての実際の活動報告や、関連団体とのセッションなど、リハ専門職のみではなく災害現場での活動に関わる多くの団体の参加者と共に今後の更なる災害リハの発展、方向性を共有することのできる研修会となっています。静岡県の災害対策に関わる行政職員の方の参加もあるなど、普段の災害研修では見えない現状を知ることができる場となっています。※一般参加も可能です。



上記のQRコードより研修会の動画視聴ができます

静岡災害リハビリテーション実務者研修会

災害リハの場に参加するため、現場での対応方法、災害に関する知識など、より実務向けの内容を扱う研修会として内容が企画されています。特に災害時の対応については図上訓練など、シミュレーションを通じて実際の動きについて経験することを重視しています。



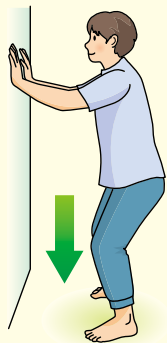
その他の災害リハに役立つ研修について

JIMTEF災害医療研修 (JIMTEF医療関連職種団体協議会)	防災士認定 (日本防災士会)	ふじのくに防災士認定 (静岡県知事認定)
ベーシック、アドバンス、スキルアップの構成で、災害医療の専門家からの講義となります。災害医療の基礎から実際の派遣に向けた実践型の研修で、年に2回開催されています。	日本防災士機構による認定となり、社会のさまざまな場で、減災と社会の防災力向上のための活動が期待される人材を育成することを目的とした地域防災の要となります。全国各地で研修が開催されています。	防災に関する専門知識や実践力の習得により防災現場のリーダーとして活躍できる人材を養成し、関係機関や地域との協働による地域防災力の向上を図るための研修。県により実施され、年に1回の開催となっています。

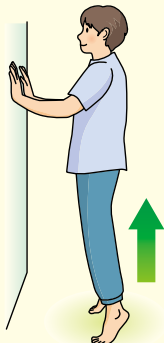
避難所でも行える体操

避難所や仮設住宅ではご自身の住まいとは異なり運動不足となりやすいです。そのため、避難生活中的の心身機能の維持と回復のための運動を紹介します。 ※運動10回3セット 1日2～3回

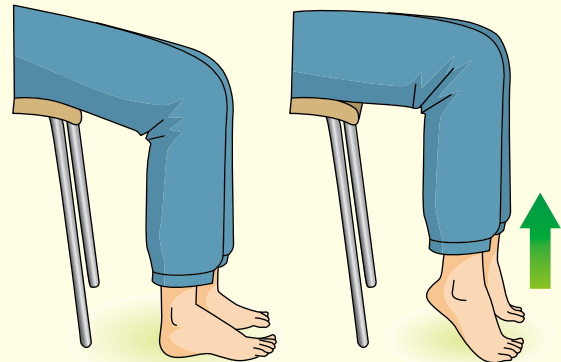
※痛みがある場合は無理をしないようにしましょう。



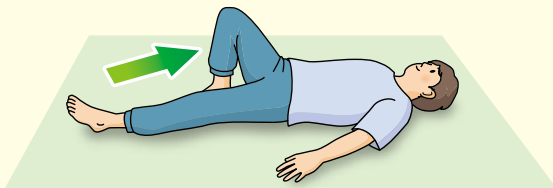
スクワット



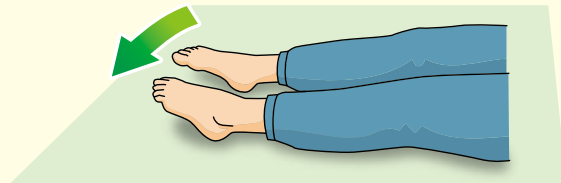
かかと上げ



座ってかかと上げ



膝の曲げ伸ばし運動 しっかり曲げ伸ばししましょう



足首の運動 しっかりと反らしたり踏み込んだりしましょう

静岡県理学療法士会 HP・YouTubeチャンネル

静岡県理学療法士会

<https://www.shizuoka-pt.com/>

士会活動、今後の行事予定(市民公開講座、介護予防キャラバンなど)が確認できます。



YouTube

<https://www.youtube.com/channel/UC-ilKlHY6M7Hrmm5hTN5WdQ>

介護予防・健康増進に関する動画や各種研修会動画などを発信中!



発行日：令和4年7月1日

公益社団法人 静岡県理学療法士会

〒420-0853

静岡県静岡市葵区追手町10番203号
新中町ビル2階

