

# < 今だから・・・伝えておきたいこと >

● 震災後は避難所を転々としたり、転居を繰り返して、歩けなくなってしまった。1年間リハビリを頑張っ、徐々に歩行がスムーズになってきた。そのため将来の希望が少しずつ持てるようになり、気持ちも前向きになってきた。震災前のように、杖で外を歩けることを目標に頑張っている。

● 「次に津波が来たときに、最低でも家の二階や屋外へ逃げられるように、歩行・階段練習をして欲しい」と、ご家族と利用者様からの希望があった。リハビリを頑張っ、階段を一人で上り下りできるようになった。今後はさらに歩行能力を向上させる為に、通所リハビリを希望している。

● 仮設住宅へ住んでから10ヶ月が経つ。夫が脳梗塞となり親戚でも不幸が続いている。中には既に地元へ戻り、家を建て直した人もいる。「あんだも早く帰ってきたいさ…」という近隣の声がけは嬉しいが、家にもどるのは精神的にも辛く、経済的にも厳しい。一方、仮設住宅もいつまでいられるか不安な気持ちがある。仮設の部屋は狭く使い勝手は悪いが、10ヶ月かけてなんとか落ち着いてきた。せつかく話せるようになったお隣も、来月には引越しをするようだ。オムツなどの支援物資も、最近では減ってきたような気がする。震災から1年経つが、正直なにも変わっていない。何とか気持ちを前向きにしなければいけないと、分かっているが…。

● 震災で不幸が続く、精神的にかなり落ち込んでしまっていた。あれから1年が経ち、寒い冬から徐々に春に向かいつつある中で、気持ちも徐々に明るくなってきた。「暖かくなってきたから外を歩く練習をしたい」という発言も見られるようになった。あの日の心の傷は消えないかもしれないが、少しでも前に進もうという気持ちが芽生えてきた。

● 仮設などで生活をしている方など、運動不足の状況の中、心不全などの循環器疾患が増えている。また、ストレス等で精神疾患等もふえているようだ。避難先では知人がいないため閉じこもりがちで、ボランティアも徐々に減ってきてしまっ、人とのつながりも無くなってしまった。震災前にしていた畑仕事や庭仕事が出来なくなった。新しい生きがいを持つことは難しく諦めにも似た気持ちで生活をしている。

● 石巻で被災され、多賀城の娘宅に住むことになった80代の女性の方。「石巻にいた頃は膝が悪くても自転車に乗って友達のところにお茶のみに行っていた」「今は、周りに友達がいない」「外に出るのも娘の世話になるから、外にでない」、家に引きこもるようになり体力・筋力が低下されリハビリ開始となる。この方に必要なのは週1回40分のリハビリなのだろうか？本当はお茶のみに行く場所、友達、新しいコミュニティ空間ではないだろうか？そのきっかけとなるように、リハビリを行なっている。

● 半壊の判定を受けて、医療費や施設利用ヘルパー利用の控除を受けている。今は、在宅介護する上で経済的な負担は少なくなったが保障が切れたあとは自宅の修理もあるし、どうなるのか不安。正直、面倒だから大きな修理はしないでとも考えてしまう。

● 夫は認知症。自分も身体が思う様に動かないので、ある程度の期間自宅で避難生活出来るよう備えは整えている。ただ、震災後環境の変化で夫の認知症は進行し介護負担が増え、自分も体調を崩してしまっ。早く治したいと思っ努力し、生活している。

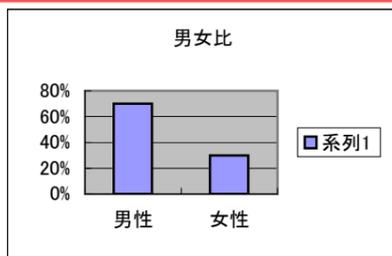
● 震災の時は町内会で物資や燃料の調達を賄ってくれ、大いに助かった。しかし、いつまた地震が来るか分からないので備えは整えている。夫が認知症なので災害時の状況によって予測できないことが色々起こるのではないかと思うと不安。

● 仮設住宅の浴室に手すりや浴槽台・スノコなどを2月・3月に納品致しました。今回、役場の調査により施工設置いたしました。支援物資や支援団体などにより、既に取り付けられていたお宅もありましたが、使用しているうちに「いずい、大変、ここにほしい」等、お話をいただける方。「問題ないよ、大丈夫、大丈夫」と遠慮しているようにお話ししていただく方。入居前・入居時は出来たことが、生活をしていく上で、時間の経過と共に大変になってきた方。『気づかないうちに…気づいたときは…』生活は常に変化していることを実感しております。一部の方々としもお話が出来ないのが現状ですが、少しでも快適な生活空間を共に構築することをこれからの一年、勤めて参ります。

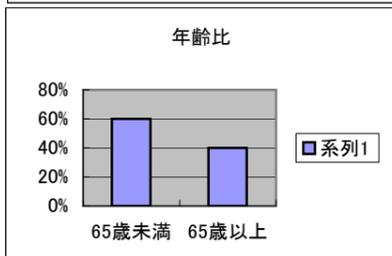
● 一年が経過し追悼の催しがありました。意識の中から忘れようとしていた辛い思い出がテレビからの特別番組の津波や壊れた家屋等の映像で蘇ってきました。無意識に身体が反応して涙が溢れ出し、苦しくなりました。利用者様の中には具合が悪くなり食事が十分に摂れなくなった方もいました。少しずつ以前の生活を取り戻していける様に無理のない範囲で息の長い継続できる支援が必要に思います。

● 震災から一年が過ぎましたが、利用者ご本人、ご家族、支援者皆が多少なりとも傷つき疲弊していることを実感することが多い今日この頃です。津波被害のあった地域の空気、放射能に対する不安等、震災前当たり前だった生活の安心感は大きく崩れてしまいました。しかし、それでも尚東北やこの地域が大好きで、ここを守り住み続けていきたいという気持ちが強いので踏ん張っておられます。これから益々大変な世の中になっていくのではという不安はありますが、お互い労わり助け合いながら、少しでも安心して住むことの出来る地域に戻して次世代に繋げていきたいという想いでおります。

## 結果



## 結論



	あり	なし
体調不良	20%	80%
精神的問題	20%	80%
寝不足	40%	60%
食欲不振	10%	90%
アルコール依存	10%	90%
相談相手	80%	20%
運動する機会	70%	30%

ある地域で現在の生活状況を調査をさせていただいた。調査表を郵送し回収率は6割で157件の調査をすることができた。

一人暮らしの方が2割であった。9割の方が給与や年金で生活している。「体調はいかがですか」という問いに、何らかの体調不良があると2割の方が答えている。心の問題については絶望的だと感じている方が2割いて、その絶望感を時々又はいつも感じている。生活習慣では、眠れないが4割。食欲が無く飲酒の機会が増えた方が1割であった。震災前に比べて身体を動かす機会が少なくなった方が3割程度見られた。悩みを相談できる人がまわりにいない方が2割以上あった。という結果がでた。

多くの方は家族兄弟や友人などと相談しながら生活し協力しあっていることがわかるが、孤独に暮らしている方もいるようだ。精神的なところでは眠れないと答えている方が多く、子供さんや女性や高齢者に多くいた。体調は多くの方が回復してきているように感じたが、何らかの不調を訴えている方もいるようだ。生活不活発病がささやかれている中ここでも身体を動かす機会が少なくなっていることがうかがえる。割合は少ないように見えるが、まだまだ地域には生活で困っている方々がいるようだ。収入や制度上の問題がまだまだあるが、以前の生活ができるように、支援をしていきたい。



●まだまだ余震が続き、緊急時に備えて備蓄や非常食を準備しているものの、不安な気持ちを抱いている方が多いのではないのでしょうか。訪問で地域を回っているとそのように感じます。しかし同時に、地域の中に芽生えて根付いてきている『絆』も強く感じています。県外でもまだ何か支援できることはないかと考えてくださる方々もたくさんいます。私達も利用者様や地域との『絆』を大事に、更にそれを広げていこうと活動をしていきます。

また、この一年で地域や利用者様のニーズはどんどん変化してきました。一年という節目を迎え未来へ向かって一歩踏み出そうとする方々、震災前の生活を取り戻しきれていない方々、未だ復興には程遠い沿岸部地域…。今後も生活のニーズは変化していき、多様化していくと思われまます。私達は利用者様や地域に寄り添い、ニーズをいち早く捉え、精一杯支援をさせていただきたいと考えています。

●私達はこの一年間、『共感』をテーマに、私達の日々の活動や利用者様・地域の情報をチラシという形で発信してきました。この度、震災から一年を迎えるにあたり、震災特別号に一つの区切りをつけたいと思います。今後も違う形で皆様に情報を発信していきたいと考えています。今までフォーレスト通信・震災特別号Vol. 1～4を読んでいただきましてありがとうございました。

フォーレストの震災後一年の活動

●2011

- 3月 11日東日本大震災発生  
フォーレストにベースキャンプを作り非常時労務体制をしいた利用者様の安否確認の実施『利用者様緊急時評価表』の作成と実施多職種連携による利用者様のスクリーニングの実施
- 4月 『地震災害対応マニュアル』の作成フォーレスト通常業務の再開
- 5月 『災害時安否確認レベル』『災害時ニーズ分類評価表』の作成サテライトケアセンター通常業務の再開
- 6月 フォーレスト通信1号の発行
- 8月 身体面と生活環境・人口動態に対しての調査を実施
- 9月 東日本大震災から半年が経過したフォーレスト通信2号の発行
- 11月 被災地の仮設への訪問と生活環境の設定を実施

●2012

- 1月 フォーレスト通信3号の発行被災者向けの健康相談・健康調査の実施
- 2月 放射線に関する基礎知識の情報共有実施
- 3月 東日本大震災から1年が経過した



～お困りな時・不安な時・ご連絡ください～

「震災後、思うように動けなくなってきた…」  
「介助する量が多くなってきた気がする…」  
「認知症が進んだかも…」  
「新しい住居(仮設住宅・アパートなど)に慣れず動くのが怖い」  
「停電になった時に吸引器が使えなかった…」  
「電動ベッドやエアマットも…また停電に

なったらどうしたらいいか不安…」  
「体調が何だか良くならない…」  
フォーレストでは、看護師・理学療法士・作業療法士・福祉用具専門相談員が協力し、環境の再設定や介護手法の伝達などをご提案いたします。



(有)在宅支援チームフォーレスト  
仙台市宮城野区岩切字谷地15-1  
TEL: 022-396-0030  
FAX: 022-255-1161  
http://www.team-forest.net/

サテライトケアセンター仙塩  
居宅介護支援事業所  
TEL:022-346-8200

サテライトケアセンター仙台東  
居宅介護支援事業所  
TEL:022-288-3370

仙台 在宅支援 検索 ブログ更新中！！



フォーレスト通信  
震災特別号  
VOL.4

あの日から1年が経過  
しました…



■変化してきたこの一年

あの日を境に、私達の生活は一変し地域は形を変えてしまいました。と同時に自然の猛威を知り、脅威を感じるばかりでした。その震災から1年の間に利用者様や地域のニーズは、『生命の維持』から『生活基盤の確立と安定』へと、時の流れとともに変化していきました。

■春・夏・秋・冬

震災当日に降り出した雪に震え、灯りの消えた街に底知れぬ恐怖を感じたあの日、その一方で、灯りの消えた空に突如おとずれた星空の美しさに皮肉を覚えました。

そんな中、時間は確実に流れ、人々は心の傷が癒えないまま春を迎え、瓦礫の中に咲き誇る桜に勇気、生命力をもらいました。

訪れた夏、人々は何かに一区切りつけるかのように鎮魂の催し、被災地各地では夜の夜空に大輪の花を咲かせました。

この頃からだろうか『絆』という言葉が持つ意味を意識しはじめたのは…

残暑残る中、震災から半年を向かえ、地域は一見落ち着いているかのように見えた、しかし私達は日々の活動の中で確実に『何かが違う』と感じ始め様々な調査・分析を行い、利用者様や地域の本当のニーズとは何なのかを考えながら短い秋は過ぎていきました。

今年の冬は例年になく冷え込みが厳しく、仮設住宅では窓ガラスの結露、水道管の凍結等様々な問題が連日聞かれ、私達は仮設住宅への生活環境の設定に取り組んできました。

年を越し、今年は『復興元年』という言葉が聞かれ、その言葉に春の訪れを心待ちにしたものでした。そんな中でも私達は此度の震災が残した爪跡の大きさを忘れず、それぞれの想いを胸に震災から一年を迎えました。

■ひとつになって

注目すべき焦点は、過去でも未来でもなく『今』です。

私達はこの一年、弊社の理念である、人と人との関わり、繋がりを大切にしながら活動してきました。震災を乗り越えようとする人々、支える人々、様々なシーンで専門職のチームとして微力ながら皆様の生活を考えさせていただきました。そして、多くの利用者様からお声をいただき、多くの方々に届けたいと考えております。

それでは見開きをご覧ください。