

# 転居…仮設住まい… こんな声がきかれます。

もともと長男家族と同居していたが震災後は長男たちと離れ、次女と同じ敷地の仮設へと入居した。

知人のいない土地へ越してきたので、外に出ようという意欲は沸かなかった。だからといって、仮設の狭い間取りの屋内を歩いても……。年末に体調を崩して入院し、退院する頃にはすっかり歩けなくなってしまった。

顔なじみの医師や病院との関係もなくなり、慣れない環境の中で不安を感じながら生活している。

被災して職や生きがいを失い仮設に閉じ籠もって一人暮らしをしている。ついつい酒を呑んでご飯も食わず、ふらふらと過ごしてしまっている。これではいけないと思いながらも、一日中横になって休んでしまう。

仮設住宅は個人の空間がもてる反面、避難所のように隣の人がどんな風に過ごしているのかなんてわからない。もし、自身に何かあった時に一人でどうしたらいいか…と不安に感じてしまう。

仮設は隙間だらけで寒く、沸かした風呂がすぐに冷めてしまう上に狭くて入りにくい。お風呂に入るために1日のデイサービスに行くことになったが1日いると疲れてしまうし料金も高い。自宅を修理し早く自宅に戻りたいと思っているが、大工さんは忙しいようだ。まだ、私の自宅の修理には手が回ってこない。

一生を夫が建てたこの家で生活するものだとこれまで信じて疑わなかった。震災でこんなことになってしまい残念で仕方が無い。多少傾いていても自宅で過ごしたいと思ったが、危険が大きく家の修繕がもはや困難ということだった。

自力では何もできないし、経済的なことや自分の介護に対する家族への負担を考えるとやりきれない。今でも一人になるとどうしても良くないことばかり考えて落ち込んでしまうことがある。「ダメだってわかってはいるんだけどね…」

仮設住宅に半年前から入居しているが夫が脳梗塞に。近々、退院してくるが要介護の認定である。介護は初めてだし慣れない仮設住宅で介護を行えるかが心配。近所の人に色々相談しようと思うが、どの人も大変そうで相談するのを躊躇することもしばしばある。隣組みの人に介護の相談をするとケアマネジャーを紹介してくれた。

ケアマネジャーが介護のことに関係のない話もゆっくりと聞いてくれた。少しずつ張り詰めていた気持ちが和らいでゆくのを感じた。デイサービスやショートステイのようなサービスがあることも初めて知った。

話を聞くまでは「夫の介護は、全部自分だけでおこなわなければいけないのか…」と悩んでいた。ケアマネジャーの存在を教えてくれた隣組みの人には感謝の気持ちで一杯だ。

避難してきたおばあちゃんと仮設で同居する事となったが、おばあちゃんはひきこもった状態で、ストレスが溜まっている。壁が薄く隣の部屋の音がうるさいようで、孫もストレスを感じていて情緒不安定。また、お互いの生活のリズムがなかなか合わないの、おばあちゃんとどう接していいの戸惑っている。

仮設のコンビニエンスストア



断熱材工事前の仮設住宅

一人で住んでいた自宅を失い、各地を転々としたが結局独居することになった。子供に同居を持ちかけられたが、迷惑をかけたくないし気を遣いたくないので歩けなくなったら施設に入ろうと思っている。

アパートはあくまでも仮住まいという感覚なので、生活しているという感じがしない。将来的なことも考え中古マンションを購入したが、隣の姉の家から離れることもあり、母の介護に姉の協力が得られなくなる。経済的な負担が増えるけど、サービスを使いながら乗り切っていくしかないと考えている。

家が流されて仮設で生活する事になった。同居している家族も余裕が無く、私のことで精一杯で、自分を介護するのが大変そう。近所にいた友人もバラバラになり、家族にわがままも言うことも、申し訳ないから施設に行ったほうが、安心なのではと思う事がある。

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。

今振り返ると、畑を耕したり、近所へお茶のみに行くことが生活の運動だった。それが無くなったので、テレビを見ることが多くなったような気がする。歩く時によるめいたり、足腰が弱くなって難儀している。知り合いからは、色々やってみると言われるが正直、気がすすまない。畑仕事が一番自分に合っていたのかな。

津波で、一人で住んでいた自宅を流されてしまった。隣市のアパートに娘夫婦と孫とで5人暮らしをすることになって、家事はすべて娘がしてくれることになった。本当は以前のように料理が作りたいたいと思っている。

また、震災前は自宅の長い廊下で歩く練習を日課にしていたが、現アパートはそんな広さは無い。知らない土地を歩くことも気が引け1ヶ月後には膝の痛みがぶり返ってきて、少しずつ歩けなくなってきてしまった。

今は家賃や医療費は免除や義援金で生活出来ているが、保障期間の終了後は経済的に圧迫されるだろうと覚悟している。今利用している、親の介護サービスも切り詰めなくてはならなくなったら生活は悪化していくだろう。

## 家族構成の変化

一世帯となった家庭では特に若い孫のいる子供夫婦が子供の将来を考え街中へと転居している傾向があります。そのため息子や孫と生活した賑やかさを失い静かな生活が寂しくなり、精神面での不安が強い傾向があるようです。

子供の住むマンション等への同居により世帯の増えた家庭は、家事や買い物など今まで自分がしてきた役割を息子夫婦がしてくれるようになり、やる事がなくなったという声が聞かれました。家族関係に気を配りながらも畑仕事など趣味を失ってしまった方は一日の過ごし方に困惑しているようです。体力の衰えもこの時期になり、感じてきているようです。

家族構成の変化は生活スタイルに直接影響してきます。10ヶ月経過したこの時期、疲労として本人が自覚できるほど症状(歩行のフラつき、疼痛など)として出現してきています。震災前の住み慣れた人間関係とは違い、過剰もしくは希薄になる傾向は依然として見受けられ不安要素として継続しているようです。



## みえてくる「今」

### 身体面と精神面への影響

健康ですごしていた方が徐々に体調を崩されてきている傾向があります。要因として家族構成でも述べた、生活での役割(農家・家事・趣味)を失い、一日何もすることが無くなった事が大きな要因のようです。また、精神面での落ち込みは無気力状態を生み、部屋に引きこもりになってしまう傾向もあります。

「コミュニティの重要性」は一般メディア始め以前から問題視されてきましたが、容易に形成できるものでもありません。信頼関係を生み気兼ね無く話せる人間関係とは、ここから何年もかけていき築かれるものでもあります。しかしそれを待っている、間に合わない状況が目前にあります。

高齢になるほど、自ら推して友人関係を築いたり、運動したりと積極的に活動する事は難しい事であるため、周囲からの声掛けやサービス利用などのきっかけを作ることが重要なかもしれません。



### 沿岸部の仮設住宅や地域の現状

仙台市内の復旧は進んでおり、震災があったことが嘘のような状況です。しかし石巻市及び三陸沿岸部の現状はどうなのでしょう…

残っているのは瓦礫の山や取り壊していない病院・商業施設と道路のみ。朝一番の仕事が窓拭き。室内と外の寒暖の差で結露が酷い。その影響か窓の下の本棚と壁の間にカビが発生した。防寒対策として外壁への断熱材工事は終わったがどこも無く冷気が入り込んでいるようだ。…寒い。

既に設置されたエアコン以外の暖房器具を置くことも出来ない。なぜか?介護用ベッドとコタツ。これだけで6畳間はいっぱい…日々使う食料品や生活雑貨の調達。生活圏に販売店がない。歩いて6kmの山道をこえ、以前当たり前のよう利用していた店はまだ無い。あるのは、仮設のコンビニエンスストア。徐々にではあるが仮設の商店街は出来ている…

車があれば隣の町へ買い物にもいける。しかしその車がない…入浴したくても浴槽が高く高齢者には入りにくい。夏場はシャワーだけでも良かった。手すりも必要な場所に設置されておらず使いにくい。洗いは風呂椅子を置くだけでいい。

風除室や外壁断熱工事・一部スロープ設置・砂利からアスファルトへの変更など最近やっと進み始めている。未だ安心した生活を継続していく場所にはなっていない。

『フォーレスト通信震災特別号』も今回で第三号となりました。  
「私たちが抱えている不安とは？今どうなっているのだろう？」  
確かな明日を知るためにこれまで調査・報告をおこなってきました。  
それは時間とともに変化し、『生命の維持』から『生活基盤の確立  
と安定化』へと地域のニーズが変化してきました。

そして今『**生活を継続していく**』ことへと変わりつつあります。  
「この場所で生活をしていこう！」その矢先に張詰めた糸が切れる  
ように体調を崩して行く方々。

『**生活を継続していく**』ことには家族、経済的な支え、  
地域との助け合いなど...さまざまな要素が必要不可欠で  
す。それは人と人との繋がりから生まれてくるものだ  
と私たちは思います。

私たちができる事は限られていますが、私達も支えら  
れながらこの先も活動を続けて行きたいと考えております。



### ～私達がしてきたこと～

#### 被災者向けの健康相談・調査

- ・行政からの要請を受け、平成24年1月  
～3月の期間実施（指定地域に限る）

#### 仮設住宅への訪問と生活環境の設定

- ・入浴環境（手すり、スノコなど）の施工や相談
- ・行政からの要請を受け、生活環境調査を  
実施中。

#### 在宅・通所リハビリ

- ・生活再構築に向けた訪問看護（リハビリ）
- ・短時間の通所介護（リハビリ）

#### 「就労」への後方支援企画

- ・福祉用具等（靴・杖・オムツ）  
の販売企画の提案

### ～担当者が感じたこと～

行政からの依頼で「仮設住宅で入浴できない  
とピックアップされた50人ほどの方」を訪  
問して、今後の対策を考えてきました。洗い  
場 浴槽縁間の高さで、一番高いお宅は何と  
62cmありました。今回、介護保険外の方が  
対象でしたが、それでも皆さん、大変苦労さ  
れていました。「おっかなくて入れない～」  
がゼロになるように頑張っています！

### ～今、不安なこと...～

- ・医療・介護保険等の減免措置制度の終了
- ・生活保護の増加
- ・失業による雇用不安 家計への圧迫
- ・コミュニティ不足による孤立や孤独
- ・余震
- ・放射線への不安（健康被害）

## ～お困いな時・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/>

仙台 在宅支援 検索 ブログ更新中!!

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



# フォーレスト通信 震災特別号 VOL.3

## 2012 新年を迎えました。



昇り龍にみえる 気仙沼市岩井崎の松

### 生活は元にもどってはいない...

震災から早いもので10ヶ月あまりが経過しました。しかし新しい年を迎えても私達の地域ではなかなか落ち着けない状況が散見しています。

応急仮設住宅に限らず、賃貸（アパート・みなし仮設住宅）へ移り住んだ方、  
親戚を頼り避難した方...とにかく住む場所は確保したものの生活環境やそれを取り  
巻く状況が激変し、震災前までのような生活を望めないところがたくさんある  
...と日々の活動の中から感じる今日この頃です。

ご家族の状況、経済面、住環境、健康状態の急変など障害を抱えた方々、また介  
護するご家族が新しい環境に順応するにはとても一筋縄ではいかない...時には  
生命をも脅かす現象が日々存在しています。

### 次々に新しい問題が生じている...

具体的な例を挙げますと、住環境や生活リズムの変化から外出頻度や運動量の  
低下が多く見られています（生活不活発病）。

また「認知症が進行した、（ご本人・ご家族の）ストレスが溜まる、話し相手  
がいない、孤独、隣人との交流が以前より希薄になった、解ってはいるものの優  
しい気持ちになれない」などの声も多く聞かれています。そんな生活の中でも  
「ボランティアさんが来てくれて色々な四方山話をして茶話会などの交流する機  
会があると心の底から安心した気持ちになれる瞬間もある。」という声を聞きま  
す。「住み慣れた家からは離れたくない、離れられないため無理に壊れた家に住  
んでいる。震災の影響で隙間風が入り寒いため日中デイサービスを利用してい  
る。家屋修繕の順番がなかなか回ってこない。」食事に関して言えば「買い物へ  
行く機会も手段も減り、また料理を作る気力も無くなってしまい、バランスの取  
れた食事を摂ることが困難になってきている。」という事も垣間見えます。

「（追い炊き機能がないため）沸かしたお風呂がすぐに冷めてしまう。家族で  
入る順番を決めて効率よく入浴できる事を考えるようになった。仮設・賃貸住宅  
での入浴が困難になりデイサービスを利用する回数が増えた。短時間の通所を利  
用していたが家族の就労状況なども変化し6-8時間のデイサービスを利用するこ  
とになったが、1日いると疲れてしまう。」など、医療ニーズだけでなく生活に  
密着した問題が浮上してきています。

### 生活を継続していく為に...

日々の訪問や活動を通して、上記以外にも様々な不安を抱えて生活を続けて行  
かなければならない方々の現状を肌で感じています。その中で私達はみな  
さんが安心して生活していけるように、何が出来るかを日々考えながら実行して  
きました。その一環として、利用者様や仮設住宅に住む方々の事例を集めてその  
傾向をまとめてみました。それでは見開きを御覧下さい。