

表2 災害時の生活機能※低下予防の具体的対策

- 1 基本対策: 早期発見・解決の「水際作戦」が基本
 - (1) 「生活不活発病チェック表」による早期発見
 - ・緊急度・対応の内容の判断
 - ・避難所入所時、自宅生活者への訪問時、医療機関受診時、等にチェック
 - (2) 生活不活発病※※への個別的・具体的対応
 - ・「生活が不活発化」した原因の明確化
 - ・生活行為(「活動」)向上指導・実用歩行指導の重視(様々な歩行補助具の活用)
 - ・実生活の場での指導
 - (3) 家庭・地域での役割、生きがい(「参加」)を向上
 - ・避難所・仮設住宅の中でも積極的に役割をもつ
 - ・「参加」向上についての複数の選択肢を提示し、本人が選択
 - (4) 疾患治療時に、生活不活発病の早期発見と生活の活発化の指導
 - ・「活動度」(どれだけ動くべきか)を指導
 - (5) 生活機能相談窓口を設置; 訪問指導・訓練を積極的に行う
 - (6) 早期からの一般啓発: 被災者・ボランティアへ
- 2 時期別の重点事項
 - (1) 被災直後: ・ハイリスク者の早期発見 ⇒ 個別的な指導・フォロー
 - ・避難所の環境の整備: 通路の確保、トイレへの距離の配慮など
 - ・ボランティア教育の中で生活不活発病を指導
 - (2) 中・長期: ・個別性と自己選択を尊重した活発な生活づくり
 - ・積極的に新しい役割・生きがいを見つける
 - ・新しいコミュニティづくり
- 3 平常時からの準備
 - (1) 生活不活発病を、広く国民一般に啓発
 - (2) 生活機能低下予防マニュアルの常備
 - (3) 指導者(保健師、ボランティア)研修

※生活機能: ①体・精神の働き、体の部分である「心身機能」、②ADL(日常生活行為)・外出・家事・職業に関する生活行為全般である「活動」、③家庭や社会での役割を果たすことである「参加」、のすべてを含む包括概念。

生活機能には健康状態(病気・怪我・ストレスなど)、環境因子(物的環境・人的環境・制度的環境)、個人因子(年齢・性別・価値観など)などが様々に影響する。

WHO・ICF(International Classification of Functioning, Disability and Health; 国際生活機能分類)による概念。

※※生活不活発病: 廃用症候群(学術用語)が「生活の不活発」を原因として生じることを、当事者自身に分かりやすくするための名称。

「動きにくい」から「動かない」と「動けなくなる」

廃用症候群は“生活不活発病” —

1 災害時には「動くに動けない」状態で「生活が不活発」になり、生活不活発病が生じる。2 心身機能の低下よりも、生活行為（「活動」）の低下にまず表れる

「心身機能」の症状が明らかになるのはかなり進行してから

3 全身のあらゆる心身機能が低下する（体も、心も頭の働きも）

- 1 ○ 災害のために「動くに動けない」状況が生じる。
そのため「動かない」でいると、「生活が不活発」なことで起る「生活不活発病」が起って、「動けなく」なりがち。
○ 特に高齢者では起りやすい。
高齢者ほど早く働きかけることが必要。
○ 生活不活発病は脳卒中などの病気の時だけでなく、原因やきっかけが何であろうと「生活が不活発」になると起る。正に「生活不活発病」である。
まだ症状がはっきり見えなくても、「生活が不活発」になっていれば発生していると考える。
○ 避難所などで静かにしているから目立たないが、動き出すと生活不活発病を生じていたことが明らかになることも多い。
- 2 ○ 生活不活発病は個々の心身機能の低下よりも、まず「活動」（生活行為）や「参加」（家庭や地域や社会での役割の発揮）の低下としてあらわれることが多い。
○ 生活不活発病の発見・対応のターゲットは、毎日の朝から晩までの生活行為の低下。
個々の心身機能の低下ではない。
発見には「生活不活発病チェック表」の活用を。（6ページ）
- 3 ○ 生活不活発病は全身のほとんどの「心身機能」が低下する。体だけでなく、心や頭の働きも低下する。

<例>・フィットネス（心肺機能）の低下：

“総合体力”が低下し、動いた時に疲れやすい。

・うつ状態や知的活動の低下（一見ボケ様）

「心のケア」だけでなく生活不活発病としての対策が必要。

・起立性低血圧：

避難所などで昼間横になっている生活が続くと、立った時に血圧が下がって気分が悪くなり、めまい・立ちくらみがする起立性低血圧（生活不活発病の症状のひとつ）が起りやすくなる。災害による疲れだろうと考えて、更に臥床すると生活不活発病を一層進行させることになる。気をつけよう。

“生活不活発病”は「悪循環」を起して進行

— 「活動」・「参加」の重視を —

- 1 生活行為の困難で更に「生活が不活発」になり「生活機能低下の悪循環」が起る
- 2 生活行為（活動）の質・量の向上と、家庭内の役割・社会参加（参加）の拡大で「悪循環」を断つ
- 3 「生活が不活発化」した原因を考え対策を

1 生活行為（「活動」）の困難で加速

- “生活不活発病”では「心身機能」全体が低下するが、それによって生活行為（「活動」）が困難になる。
- 生活行為が困難になると、家庭内の役割や社会参加（「参加」）の範囲も狭くなり、更に「生活不活発」になり、生活不活発病が一層進行する。
(災害による環境の変化も社会参加の阻害条件として加わる。)
- このように生活機能（「心身機能」「活動」「参加」）が相互に関係しあって、悪化していく「生活機能低下の悪循環」が起る。
- 高齢者は“生活不活発病”を起しやすく、また一旦生じると「悪循環」を作りやすい。

2 「悪循環」を断ち切るには、生活を活発にすること。

- 生活の活発化とは、生活行為（「活動」）の「質」と「量」の両方を向上させること。
- 家庭内の役割や社会参加（「参加」）を拡大して、生活を活発にする。それにより「活動」の「質」と「量」も向上する。

3 「生活が不活発化」した原因の明確化

- 災害が直接に生活不活発病を起し、「災害だから仕方がない」というものではない。下に示すように色々な要因による「生活の不活発さ」が直接の原因。
- なぜ「生活が不活発」になったのかを考えて、生活を活発にさせる手がかりの発見を。
<例>

1. 環境の大変化のために動けない人

- 家の中が散乱したり、周囲の道が危なくて歩けない
- 避難所で通路が確保されておらず歩きにくい
- つかまるものがないので立ち上がりにくい、など

2. することがないので動かない人

- 自宅での役割（家事・庭いじり、など）がなくなった
- 地域での付き合いや行事がなくなった、など

3. 「動かないように」と抑制されている人、している人

- 家族の「危ないから動かないで」
- 同じく「まわりの人に迷惑になるから動かないで」
- ボランティアの「自分達がやりますから」

早期発見・早期対応の「水際作戦」を

- 1 早期発見・早期対応による「水際作戦」が大事
- 2 災害前からのハイリスク者は災害直後から対応を
災害後発生したハイリスク者の早期発見を
特に生活行為低下者は緊急に対応を
- 3 早期発見のために「生活不活発病チェック表」の活用を

- 1 災害で生じた生活不活発病（の危険性）を、早期に発見し早期に働きかける「水際作戦」が大事

【注】 「水際作戦」：生活機能、特に活動（生活行為）の低下、及びその危険性を早期発見・早期対応し、生活機能を短期間に向上させること。

※早期対応の内容 ⇒ 8～10ページ

- 2 ハイリスク者の早期発見を：一見元気な高齢者でも次のような人には注意。

早く働きかけないと急激に生活不活発病が悪化する。

(1)障害者・要介護者

(2)病人：重い病気だけでなく、高血圧、糖尿病などの慢性疾患、捻挫などの軽いケガも

(3)すでに生活行為の低下がある人（生活不活発病チェック表 問1～4,7,8）

(4)一応自立していても「環境限定型自立」の高齢者

例：「近くしか外を歩いていない」（問1）、「壁や家具の伝い歩き」（問2）

(5)生活が不活発な人：家事など家での役割が少ない（問7,8）、外出が少ない（問6）、等（問9）



I. 災害前から(1)～(5)のどれかに該当していた人

⇒ 既に生活不活発病の可能性が高い。

災害後生活不活発病が進行し、「悪循環」になり易い。

II. 災害後(1)～(5)に該当するようになった人

⇒ 生活不活発病を生じる危険性が大きい（避難所や仮設住宅だけでなく、自宅生活者でも）III. 特に災害後(3)＜生活行為の低下＞が出現・進行した人

⇒ 緊急な対応が必要

- 3 「生活機能チェック表」による早期発見を

○ 被災直後から行い、緊急度や対応の内容の判断に役立てる

⇒ 災害前の状況から判断

⇒ 「災害前」の状況と「現在」の状況を比較して判断

○ 評価項目の他にも、難しくなっている生活行為に注意

○ 避難施設入所時、自宅訪問指導時などに活用を

（“まず病気への対応が先で、おちついてから生活機能への対応”ではなく、同時に行う）

生活不活発病チェック表

1. 屋外歩行

- 災害前 遠くへも一人で歩いていた 近くなら一人で歩いていた
 誰かと一緒にあれば歩いていた ほとんど外は歩いていなかった
- 現在 遠くへも一人で歩いている 近くなら一人で歩いている
 誰かと一緒にあれば歩いている ほとんど外は歩いていない

2. 自宅内歩行

- 災害前 一人で歩いていた 伝い歩きもしていた 誰かと一緒にあれば歩いていた
 ほとんど歩いていなかった
- 現在 一人で歩いている 伝い歩きもしている 誰かと一緒にあれば歩いている
 ほとんど歩いていない

3. その他の生活行為 (食事、入浴、洗面、トイレなど)

- 災害前 不自由はなかった 不自由があった (具体的な行為:
現在 災害前と同じ 災害前よりも不自由になった (具体的な行為:

4. 車いす

- 災害前 使用していなかった 主に自分で操作 主に他人が操作
現在 使用していない 主に自分で操作 主に他人が操作

5. 歩行補助具・装具の使用

- 災害前 使用していなかった 屋外で使用 屋内で使用 種類:
現在 使用していない 屋外で使用 屋内で使用 種類:

6. 外出頻度 (30分以上の外出)

- 災害前 ほぼ毎日 週3回以上 週1回以上 月1回以上 ほとんどしていなかった
現在 ほぼ毎日 週3回以上 週1回以上 月1回以上 ほとんどしていない

7. 家事

- 災害前 全部していた 一部していた ほとんどしていなかった
現在 全部している 一部している ほとんどしていない

8. 家事以外の家の中での役割

- 災害前 全部していた 一部していた ほとんどしていなかった
現在 全部している 一部している ほとんどしていない

9. 日中活動性

- 災害前 よく動いていた 座っていることが多かった 時々横になっていた
 ほとんど横になっていた
- 現在 よく動いている 座っていることが多い 時々横になっている
 ほとんど横になっている

*各項目で、一番よい状態ではない場合は要注意。生活不活発病がはじまっている恐れがあります。

特に「災害前」より「現在」が低下している場合には早く手を打たねばなりません。

災害前から低下していた場合には、これ以上低下しないように注意しましょう。

生活不活発病の予防・改善は生活の活発化で

- 1 予防・改善の鍵は「生活の活発化」
- 2 不自由な生活行為を見つけて改善を：生活行為自体向上を（「質」＜やり方＞の重視）³ 介護保険サービス・車いすをすぐに提供するなどの「補完主義」に陥らない。
不適切・過剰なサービスは生活不活発病を加速。
- 4 家庭・地域・社会の中での役割をもつことが大事
← 自分の努力（自助）と地域社会（コミュニティ）の活性化（共助）で
- 5 全ての人に啓発を（専門職・ボランティアを含む）

- 1 生活不活発病の予防・改善の鍵は「生活の活発化」。
 - 生活不活発病の個々の症状（筋力低下など）の改善や、「できるだけ体を動かせばよい」のではない。
 - 一番望ましいのは、その人らしい、活動的で生きがいのある「活発な生活」を送ることで、生活不活発病の起る余地がないようにすること。
 - 災害前より以上に生活を活発化しないと、災害で生じた生活不活発病は改善できない。
- 2 「生活の活発化」とは、生活行為（「活動」）全体の向上をはかること。
 - 実施する回数・時間（「量」）だけでなく、「質」（自立度、やり方）の向上が大事。
＜移動での「質」の例＞
車いす移動よりはたとえ介護してもらってでも歩いて移動する方が質は高く、それが歩行自立（杖などを使って一人で歩ける）ようになれば一層高くなる。
 - 個々人の生活環境と状態に応じた生活行為のやり方についての個別指導が必要。
 - 避難所や仮設住宅など新しい環境で不自由さが出現した時、「そのうち馴れますよ」などとせず、その場所での生活行為のやり方を丁寧に指導。
- 3 「補完主義」に陥らない：
 - 歩行が不安定になったからすぐ車いす、介護が必要になったから、また外出する場所がないからすぐに介護サービスを提供すればよいのではない。
 - まず、生活行為の向上にむけた指導をする。
- 4 家庭や地域や社会の中での役割を果たすこと（「参加」向上）で生活の活発化をはかる。
同時に満足感をもてるようになる。
＜例＞家事・修理・整理などを手伝う、地域活動や趣味、避難所の中でも役割をもつ。
 - 仮設住宅では新しいコミュニティのなかでどのような新しい活動・参加をするかが大事。
- 5 全ての人（専門職・ボランティアを含む）に生活機能低下予防、生活不活発病予防についての啓発が必要。

「できるだけ歩きましょう」でなく具体的な指導を

－ 啓発と一般的指導の原則 －

- 1 「できるだけ歩きましょう。動きましょう」だけでなく、具体的な指導を2 「日中横にならないように」との指導
- 3 フィットネスの向上を(散歩・スポーツなど)
- 4 避難所での通路の確保、役割をつくる

1 一般の人々には次のような思い込みが強い

病気のときは安静第一
年よりは無理してはいけない
災害で打撃を受けているのだから無理はいけない体が不自由だから無理してはいけない

- そのため「できるだけ歩きましょう。動きましょう」と指導しただけでは、不十分。逆にやりすぎて、逆効果になることもある。
 - 一日の中で行う生活行為(「活動」)全般について、安全に行えて(「質」)、十分な「量」を確保できるように具体的な指導が必要。
 - 特に歩行についてはどの位歩いているのが、散歩、生活の中での歩行も含めて確認し、適切な指導を。歩行が不自由になったらすぐに対応を。(10ページ)
- #### 2 「日中横にならないように」との指導が大事。
- 横になっている人はその理由を確認し指導を。
 - ＜例＞・することがない → 役割をつくる
 - ・動く具合が悪くなる → 適切な疾患管理を(医師との連携で)
 - ・動く疲れやすい → 少量頻回の原則(9ページ)で
- #### 3 フィットネスとしての散歩やスポーツは、気分転換も含め生活の活発化に効果的。
- “避難生活なのに…”と遠慮せず、むしろ積極的に行うようにはげます。
 - 「こんな時期に散歩やスポーツを」と思われないように、地域啓発も必要。
 - 体操もよいが、それだけでは不十分。
- #### 4 避難所では、
- 昼間は毛布をたたむ。(つい横になりたくなるので)
 - 歩きやすいように通路を確保する。
 - 昼間の生活の場所(居間にあたるもの)を確保する。
 - 何らかの役割を見つける。
 - ボランティアによる必要以上の手助け、介護をさける。
(ボランティアへの生活不活発病の啓発が必要)