

平成 24 年度リハビリテーション支援センター 調査・研究事業報告書

東日本大震災後における宮城県行政で働く
リハビリテーション専門職の対応の振り返りと今後に向けて

別 冊

平成 25 年 3 月
宮城県リハビリテーション支援センター

参考資料 目次

① 直接的支援

	資料名称	ページ
ア	エコノミークラス症候群の予防について【厚生労働省】	別 3
イ	「生活不活発病」に注意しましょう【厚生労働省】	別 4
ウ	生活不活発病チェックリスト【厚生労働省】	別 5
エ	深部静脈血栓症（エコノミークラス症候群）予防用弾性ストッキングについて【東北大学病院】	別 6
オ	弾性ストッキングの正しいはき方【東北大学病院】	別 7
カ	さあ今日からはじめましょう【兵庫県立総合リハビリテーションセンター】	別 8
キ	介護予防運動プログラム【岡山県備前県民局健康福祉部】	別 9
ク	避難所リハ相談依頼票【北部保健福祉事務所】	別 10
ケ	避難所生活リハニーズ調査【北部保健福祉事務所】	別 11-12
コ	転倒不安に関するチェックリスト【北部保健福祉事務所】	別 13
サ	DVT 調査票【東部保健福祉事務所】	別 14-15
シ	食事状況チェックシート【リハ支援センター】	別 16-17

② 情報収集・分析，ニーズ把握，計画策定・評価

	資料名称	ページ
ス	避難所におけるリハビリテーション関連の支援について状況調査票【健康推進課】	別 18-19
セ	二次避難所運動・リハビリテーションスクリーニング実施要領【仙南保健福祉事務所】	別 20
ソ	二次避難所運動・リハビリテーションスクリーニング調査票【仙南保健福祉事務所】	別 21
タ	二次避難所運動・リハビリテーションスクリーニングスケジュール【仙南保健福祉事務所】	別 22-24
チ	二次避難所運動・リハビリテーションスクリーニング避難者向け協力依頼【仙南保健福祉事務所】	別 25
ツ	気仙沼・地域リハビリテーション支援チーム活動内容案内【気仙沼保健福祉事務所】	別 26-27
テ	気仙沼・地域リハビリテーションつなげ票【気仙沼保健福祉事務所】	別 28
ト	気仙沼・地域リハビリテーション対応票【気仙沼保健福祉事務所】	別 29

③ 関係機関連携

	資料名称	ページ
ナ	PTOT 向け持ち物リスト【東部保健福祉事務所】	別 30
ニ	東北地方太平洋沖地震に伴う災害派遣等従事車両の取扱いについて（通知）【県総務部危機対策課】	別 31-32
ヌ	災害派遣等従事車両証明書（証明書様式）【県総務部危機対策課】	別 33

表中【 】内は作成元を指す。

血が固まりやすくなり起こる病気（肺血栓塞栓症と深部静脈血栓症）
《いわゆるエコノミークラス症候群》の予防について

避難所生活の方 と **車中で避難をされておられる方** へ

★肺血栓塞栓症とは、どんな病気ですか？

肺血栓塞栓症とは、「エコノミー症候群」として有名になった病気ですが、長岡の地震の際には避難所で生活をされておられた方や車中で避難されておられた方にも起こることがわかりました。場合によっては生命に危険が及ぶため、予防が重要です。

この病気の主な原因は、下肢の深部静脈血栓症という病気です。長時間あしを動かさずにいると、太ももの奥にある静脈に血栓（血のかたまり）ができることがあります。避難生活から回復して動き始めたときに血栓の一部がはがれ、血液の流れに乗って肺の血管に引っかかり、肺の血管を詰まらせてしまうことで肺血栓塞栓症が起こることがあります。肺の血管に詰まると、呼吸困難（息苦しい）や胸痛（胸が痛い）、時には心肺停止を引き起こすことがあります。

どんな時に起こるの？

血栓ができる主な原因はあしの血流の停滞です。あしを動かさないと、ふくらはぎの筋肉のポンプ作用が弱まり、血液の流れがゆっくりになることで血液がかたまりやすくなります。



どんな方がなりやすいの？

- ◇ 長期間寝たままでいる方
- ◇ 長い時間座ったままの方
- ◇ 車中で泊まって避難されておられる方
- ◇ 下肢にけがを負った方
- ◇ 悪性腫瘍を患っておられる方
- ◇ 以前に静脈血栓を患った方
- ◇ 肥満の方
- ◇ ご高齢の方
- ◇ 妊娠中・出産後 など

★予防方法【重要です！】

下肢の静脈に血栓ができることを予防するためには、血流のうっ滞をさける必要があります。

□ 下肢の運動

できるだけゆったりとした服装をとってください。上端のゴムのきつい靴下やぴったりとしたジーンズ、強く腹部を圧迫するガードルなどはあしの血行を悪くするので使用を避けてください。避難所で動けない場合には、血行を促進させるために、下の図のようなあしの運動を1日3回程度、1回20回くらい行ってください。

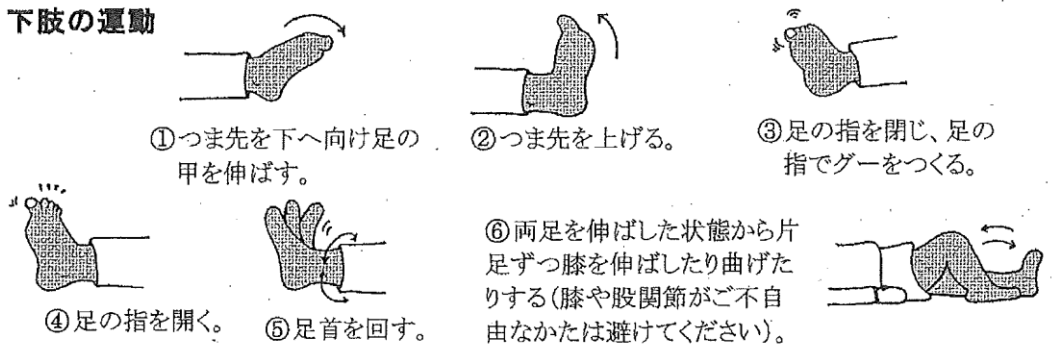
□ 水分補給

水分が不足すると血液がドロドロになって固まりやすくなります。適度な水分を摂ってください。

□ ラジオ体操や散歩なども可能であれば予防に有効です。ふくらはぎのマッサージも有効です。

□ あしがむくんだり、違和感のある方は医師や医療スタッフにご相談ください。

下肢の運動



生活機能低下を防ごう！

「生活不活発病」に注意しましょう

生活不活発病とは…

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

避難所での生活は、動きまわることが不自由になりがちなことに加え、それまで自分で行っていた掃除や炊事、買い物などができなかったり、ボランティアの方等から「自分達でやりますよ」と言われてあまり動けなかったり、心身の疲労がたまったり…また、家庭での役割や人との付き合いの範囲も狭くなりがちで、生活が不活発になりやすい状況にあります。

生活が不活発な状態が続くと心身の機能が低下し、「生活不活発病」となります。

特に、高齢の方や持病のある方は生活不活発病を起こしやすく、悪循環^{注)}となりやすいため、早期に対応することが大切です。

注)悪循環とは…

生活不活発病がおきると歩くことなどが難しくなったり疲れやすくなったりして「動きにく」なり、「動かない」ことますます生活不活発病はすすんでいきます。

予防のポイント

- 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。(横になっているより、なるべく座りましょう)
- 動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。
- 歩きにくくなっても、杖などで工夫をしましょう。(すぐに車いすを使うのではなく)
- 避難所でも楽しみや役割をもちましょう。(遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩や運動も)
- 「安静第一」「無理は禁物」と思いこまないで。(病気の時は、どの程度動いてよいか相談を)



※ 以上のことに、周囲の方も一緒に工夫を。(ボランティアの方等も必要以上の手助けはしないようにしましょう)

※特に、高齢の方や持病のある方は十分気をつけて下さい。

発見のポイント ~早く発見し、早めの対応を~

「生活不活発病チェックリスト」を利用してみましょう。

要注意(赤色の口)に当てはまる場合は、保健師、救護班、行政、医療機関などにご相談ください。

厚生労働省

生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、

地震前（左側）と **現在**（右側）のあてはまる状態に印 をつけてください。

地震前

現在

① 屋外を歩くこと

- 遠くへも1人で歩いていた
- 近くなら1人で歩いていた
- 誰かと一緒なら歩いていた
- ほとんど外は歩いていなかった
- 外は歩けなかった

- 遠くへも1人で歩いている
- 近くなら1人で歩いている
- 誰かと一緒なら歩いている
- ほとんど外は歩いていない
- 外は歩けない



② 自宅内を歩くこと

- 何もつかまらずに歩いていた
- 壁や家具を伝って歩いていた
- 誰かと一緒なら歩いていた
- 這うなどして動いていた
- 自力では動き回れなかった

- 何もつかまらずに歩いている
- 壁や家具を伝って歩いている
- 誰かと一緒なら歩いている
- 這うなどして動いている
- 自力では動き回れない



③ 身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）

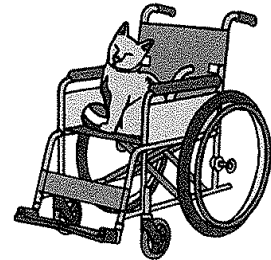
- 外出時や旅行の時にも不自由はなかった
- 自宅内では不自由はなかった
- 不自由があるがなんとかしていた
- 時々人の手を借りていた
- ほとんど助けてもらっていた

- 外出時や旅行の時にも不自由はない
- 自宅内では不自由はない
- 不自由があるがなんとかしている
- 時々人の手を借りている
- ほとんど助けてもらっている

④ 車いすの使用

- 使用していなかった
- 時々使用していた
- いつも使用していた

- 使用していない
- 時々使用
- いつも使用



⑤ 外出の回数

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していなかった

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していない

⑥ 日中どのくらい体を動かしていますか

- 外でもよく動いていた
- 家の中ではよく動いていた
- 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

- 外でもよく動いている
- 家の中ではよく動いている
- 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



次のことはいかがですか？

⑦ 地震の前より、歩くことが難しくなりましたか？

- 変わらない
- 難しくなった

⑧ ほかにも、難しくなったことはありますか？

- ない
- ある → 和式トイレをつかう 段差(高い場所)の上り下り 床からの立ち上がり
- その他(具体的に記入を: _____)

氏名 _____

(男・女, 才) 月 日現在

*このチェックリストで、赤色の (一番よい状態ではない)がある時は注意してください。

*特に**地震前** (左側)と比べて、**現在** (右側)が1段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。

深部静脈血栓症(エコノミークラス症候群)予防用 弾性ストッキングについて

1) 深部静脈血栓症予防には水分の補給や軽い運動(特に足首)が重要ですが、下記のような深部静脈血栓症になりやすい方には弾性ストッキングの着用がすすめられます。

- ・車中泊を続けている(続けていた)成人
- ・日中寝ていたり座っていたりすることが多い方
- ・肥満や下肢のむくみ、静脈瘤のある方

2) 着用方法

ふくらはぎの最も太い部位や足首の周囲をはかり、サイズにあったストッキングを装着してください。

着用方法は裏面をご参照下さい。特に下記の点に注意が必要です。

- ・ストッキング先端の穴からつま先が出ない。
- ・かかとの位置を合わせ、ストッキングがしわにならない。

次のような場合には使用しないでください。

①足がとても冷たい、痛い、長く歩くと足が痛むというような動脈のつまりがある方。

②皮膚のかぶれ、湿疹、傷のある方

③着用により疼痛、かゆみなどの違和感が出現した方

3) 着用時間

車中泊者または日中動くことが少ない方は24時間着用してください。車中泊以外の方は寝るときには脱いでもかまいません。

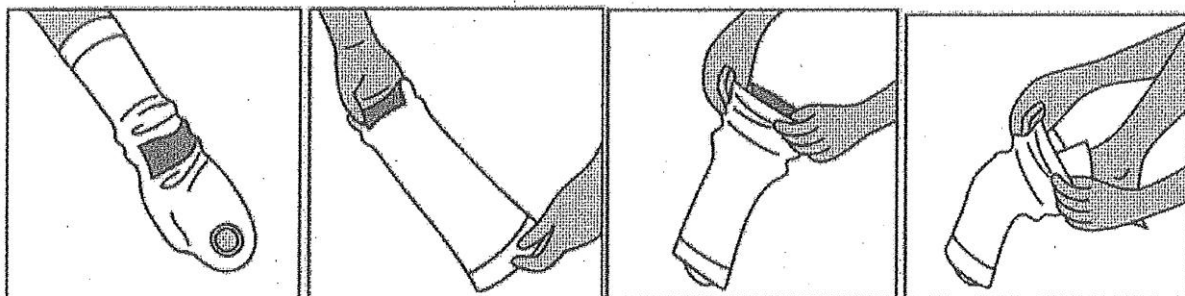
急激な呼吸困難、片側の下肢むくみや痛みが出現した場合は早急に医師や医療関係者にご相談ください。

(お問い合わせ先)

東北大学病院 移植再建内視鏡外科(血管班)

Tel:022-717-7716(病棟)

弾性ストッキングの正しいはき方

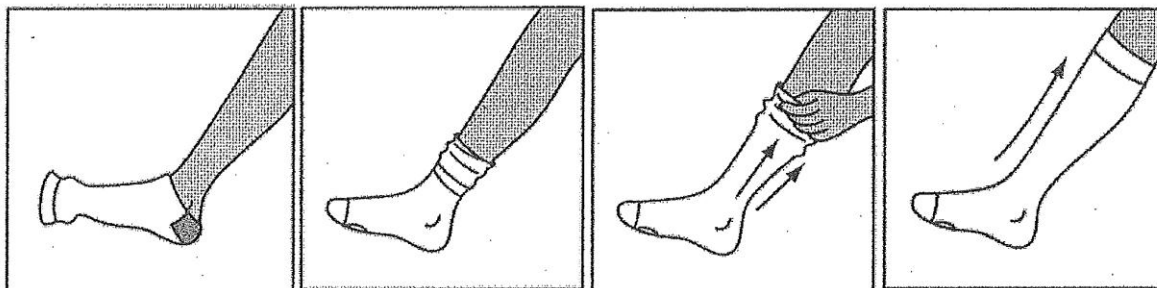


右手をストッキングに挿入して踵（かかど）の部分を内側からつまみます

左手で上端を踵部分まで裏返し折り返した状態にします。

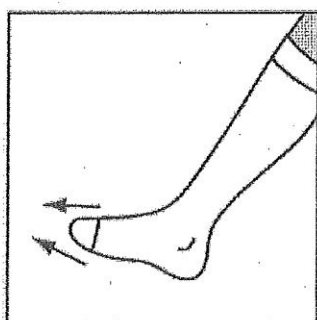
折り返した踵部分を広げます

前後を間違えないようにつま先からかかとへ向かって着用します



かかとの部分を乗り越えるまで履くことができたなら、裏返し部分のストッキングを足首の部分まで上げます

ストッキングの裏返しになった部分を上端までたぐりよせてまとめてつまみ、広げながら膝下までしわができないよう注意しながら均一に履きます

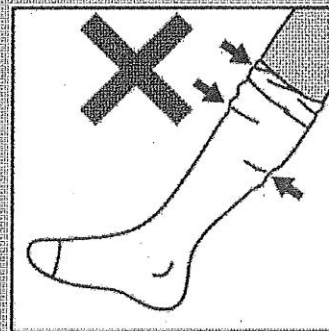
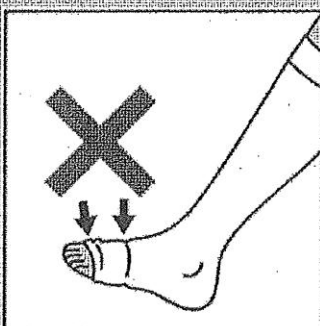


で寿あがったらかかとの位置やしわの有無を両手でなでて、もう一度確認します。つま先部分をすこし引っぱりゆとりを与えます。

このような履き方にならないよう注意しましょう

つま先をモニタリングホールから出すと指先の血行障害（血のめぐりがわるくなる）や皮膚炎、かぶれを起こすことがあります

ストッキングの上端部が丸まると2〜3倍の圧力がかかり、皮膚炎やかぶれ、むくみなどをおこしやすくなります



弾性ストッキングの手入れについて

弾性ストッキングは分厚い分どうしても蒸れやすく、ずっとはき続けると水虫になったり、かぶれや皮膚炎を起こします。1日2回一旦ぬいで足に異常がないか確認して下さい。そのときには汚れを洗濯できれば、なおよいと思われれます。洗濯でストッキングがないときは足を少し持ち上げた状態にするとよいでしょう。

特に注意したいこと

弾性ストッキングは正しく使用しないとかえって足の調子が悪くなることがあります。かかとの位置を間違えない、折り曲げない、しわを作らないなど特に注意しなければなりません。正しく使ってよりよく静脈血栓症を予防して下さい。

さあ今日からはじめましょう

健康管理の第一歩 身体を動かしましょう

床に臥してできる運動

体をねじる
腕を軽く広げ、体をねじります。ねじる方向と反対側に顔を向けましょう。

片足かかえ
片足をかかえて胸まで引きつけます。

上半身を起こしてできる運動

深呼吸
大きく息を吸ってはぎましょう

肩の上げ下げ
耳もとまで肩を引きつけ力を抜きます。リラックスするコツを覚えましょう。

おしり上げ
かかとをしっかりとつけて、おしりを上げます。数秒間止めましょう。

足上げ
足を上げます。膝の後ろをしっかりと伸ばし、できれば直角になるように上げましょう。

手首の運動
手首を柔らかく動かしましょう。

腕の運動
肩から上、前横、下へと順番に腕を伸ばしましょう。

膝かかえ
踵を自分のほうに引きよせます。

足首の運動
足首をまげたり回したりします。大きくゆっくりと動かしましょう。

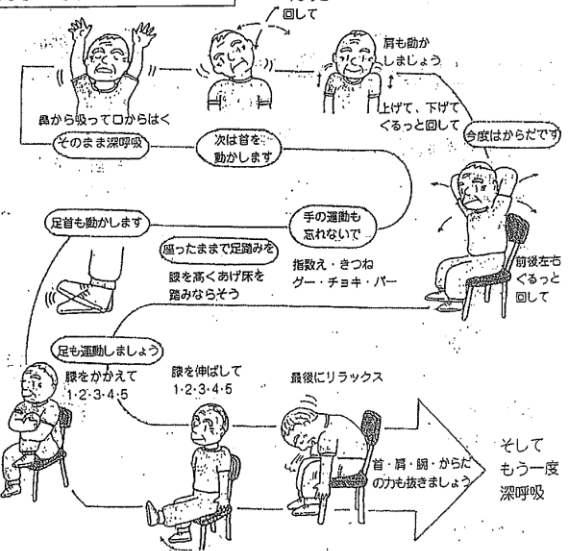
柔軟体操（開脚）

体をねじって右手は左足に、左手は右足に触れるようにします。脚をしっかりと広げて中央にたおしてみましょう。

柔軟体操（開脚）

脚を大腿部につけるようにします。膝を伸ばし、足首も起こしておきましょう。

椅子に座ってできる運動



立ってできる運動

立位バランス
片足ずつ上げて保持します。

つま先立ち
足首に力をつけましょう。

しゃがみ立ち
足を肩幅に開き、膝を曲げていきます。バランスの悪い人、膝に痛みのある人は、どこにつかまると良いでしょう。

体の屈伸
手を床につけるようにしましょう。立って体側を伸ばしましょう。

立ち上がりの時に困っている方へ
低い台を利用すると便利です。



(介助される方へ)
患者さんの後ろに立ち、ベルトの位置を持って介助して下さい。介助される方が腰を痛めることがありますので、手の力にたよらず一緒に立ち上がる要領で足の力を充分に利用して下さい。

☆昼夜を問わず床に臥せることの多い方は、足腰の筋力の低下を引き起こしやすく、寝たきりになってしまう恐れがあります。また、関節に痛みのある人や高齢者の中には、布団の上で足を伸ばして座っておく姿勢が困難なことがあります。このような方は、昼間はなるべく椅子に腰掛けるように心掛けましょう。

また入浴の時にも、このような台を利用することにより身体洗いが楽になります。



- ・運動を毎日無理をしないで反復することで体力をつけましょう。
- ・衣服の脱ぎ着やトイレなど身の回りのことで、自分でできそうなことをさがしてみましょう。
- ・そのほかのことで自分でできそうなことからひとつづつ取り組んでみましょう。

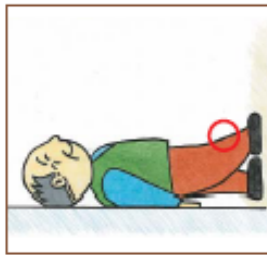
(この資料のイラストは 聖天寺慈恵院地域リハビリテーション研究会編：「私たちのハウツウ地域リハ」と 全国保健福祉実践協議会編：「おとしよりの家庭介護」を引用させていただきました。)

介護予防運動プログラム

この運動プログラムは、転倒予防のために重要な4つの運動で構成されています。

①つま先を上げる体操

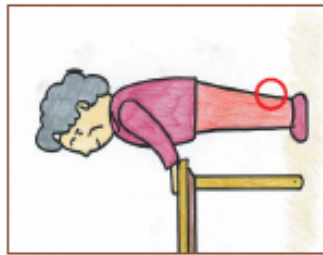
前脛骨筋とよばれる下腿の前(すね)の筋肉をきたえ、つますきにくくします。



1. 壁にもたれて、立ちます
2. 片方ずつ、ゆっくりと、つま先を持ち上げます (20回ずつしましょう)

②かかと上げ体操

腓脛筋、ヒラメ筋と呼ばれる、ふくらはぎの筋をきたえ、足の振り出しを良くします。



1. テーブルや壁に手をつきます
2. 両方のかかとを上げられる範囲でゆっくりあげていきます (20回ずつしましょう)

③片足立ち

中脛筋と呼ばれる、お尻の外側の筋をきたえ、ふらつきを抑えます。



1. テーブルや壁に手をつきます
2. 手をついている側と反対側の足をあげ、ゆっくりと10数えます (10回ずつしましょう)

④椅子からの立ち上がり体操

臀筋、大腿四頭筋、大腿二頭筋、半腱・半膜様筋と呼ばれる、お尻から太ももにかけての筋肉をきたえ、足腰の筋力増強効果と骨粗鬆症予防になります。



1. 椅子に深く腰をかけ、おしぎをしながらゆっくり立ち上がります
2. 座る時は、ゆっくりおしぎをしながらお尻をつけるようにしましょう (①②の動作を10回から始めて、できれば20回をめざしましょう)

F A X

2 3 - 7 5 6 2

宮城県北部保健福祉事務所
健康づくり支援班

《 避難所支援（リハビリテーション相談）依頼票 》

以下の項目で該当する所にチェックをし、F A Xにて送信してください。

相談対象者： _____ 人

避難所名 _____

相談したいこと：□にチェックしてください。

：ADL支援に関すること

例 床やたたみから起き上がりにくくなった、歩きにくくなった
転倒しやすくなった・・・など

：福祉用具の調整に関すること

例 杖や歩行器が必要になった・・・など

：家族の介護に関すること

例 トイレやお風呂の介助が大変になった・・・など

：生活不活発病やエコノミークラス症候群の予防に関すること

例 運動したり歩くことが少なくなった・・・など

：避難所で集団で介護予防的なことをしたい

※相談者の健康相談票を添付願います。

※本人やご家族が避難所で生活をしやすいことを目的としていますので、お気軽
にご相談ください。

担当者所属 _____

氏 名 _____

電 話 番 号 _____

避難所生活リハニーズ調査 (様式1)

避難所；	氏名；	年齢；	性別；
------	-----	-----	-----

震災前に比べ、現在の生活で困っていることがあるかどうかお聞きします。以下の質問項目にお答えください。

分類	質問項目	回答	特記事項 (指導内容)
環境調整	1 床や畳から立ち上がりにくくなった	(はい いいえ)	
	2 畳や廊下などが滑りやすくて怖い	(はい いいえ)	
	3 移動が大変である	(はい いいえ)	
	4 旅館のお風呂に入りにくい (滑って怖い、浴槽に入れられないなど)	(はい いいえ)	
	5 旅館のトイレが使いにくい (便座にうまく座れないなど)	(はい いいえ)	
	6 杖や歩行器をなくしてしまった	(はい いいえ)	
運動	7 歩く機会や運動の機会がかなり減っている	(はい いいえ)	
	8 最近体力が落ちているような気がする	(はい いいえ)	
口腔ケア	9 食べたり飲んだりするときにむせやすくなった。うまくかめない。	(はい いいえ)	
	10 歯磨きやうがいが減っている	(はい いいえ)	
栄養	11 不規則な食事環境である (偏食、間食など)	(はい いいえ)	
余暇	12 人と会ったり、話したりする機会が減っている	(はい いいえ)	
	13 何か趣味的なことをやりたい	(はい いいえ)	

◎その他、生活で困っていること

--

調査判定： A 支援の必要はない B 支援が必要である (個別支援・集団支援・両方)	調査日： 年 月 日 担当者：
--	--------------------

質問項目「はい」の状況を記載してください。

避難所生活ニーズ調査 指導・助言対応表

質問項目	対応方法
1 床や畳から立ち上がりにくくなった	1 立ち上がり方法指導、部屋にある机やいすの利用、ベッドの検討、タッチアップの紹介
2 畳や廊下などが滑りやすく怖い	2 滑り止め靴下やリハシューズの紹介
3 移動が大変である	3 リハシューズ、杖、歩行器の紹介
4 旅館のお風呂に入りにくい（滑って怖い、浴槽に入れられないなど）	4 浴室、脱衣場環境の調整（滑り止めマット、シャワーチェアなどの検討）
5 旅館のトイレが使いにくい（便座にうまく座れないなど）	5 トイレ環境の調整（手すりなどの検討）
6 杖や歩行器をなくしてしまった	6 杖や歩行器の調整、貸出
7 歩く機会や運動の機会がかなり減っている	7 エコノミークラス症候群や生活不活発病リスクの紹介、大崎市介護予防事業（運動器紹介）
8 最近体力が落ちているような気がする	8 エコノミークラス症候群や生活不活発病リスクの紹介、大崎市介護予防事業（運動器紹介）
9 食べたり飲んだりするときにむせやすくなった	9 食事環境調整
10 歯磨きやうがいをしなくなった	10 市町介護予防事業（口腔ケア紹介）
11 不規則な食事環境である（偏食、間食など）	11 市町介護予防事業（栄養指導紹介）
12 人と会ったり、話したりする機会が減っている	12 市町介護予防事業（余暇・作業紹介）
13 何か趣味的なことをやりたい	13 市町介護予防事業（余暇・作業紹介）