

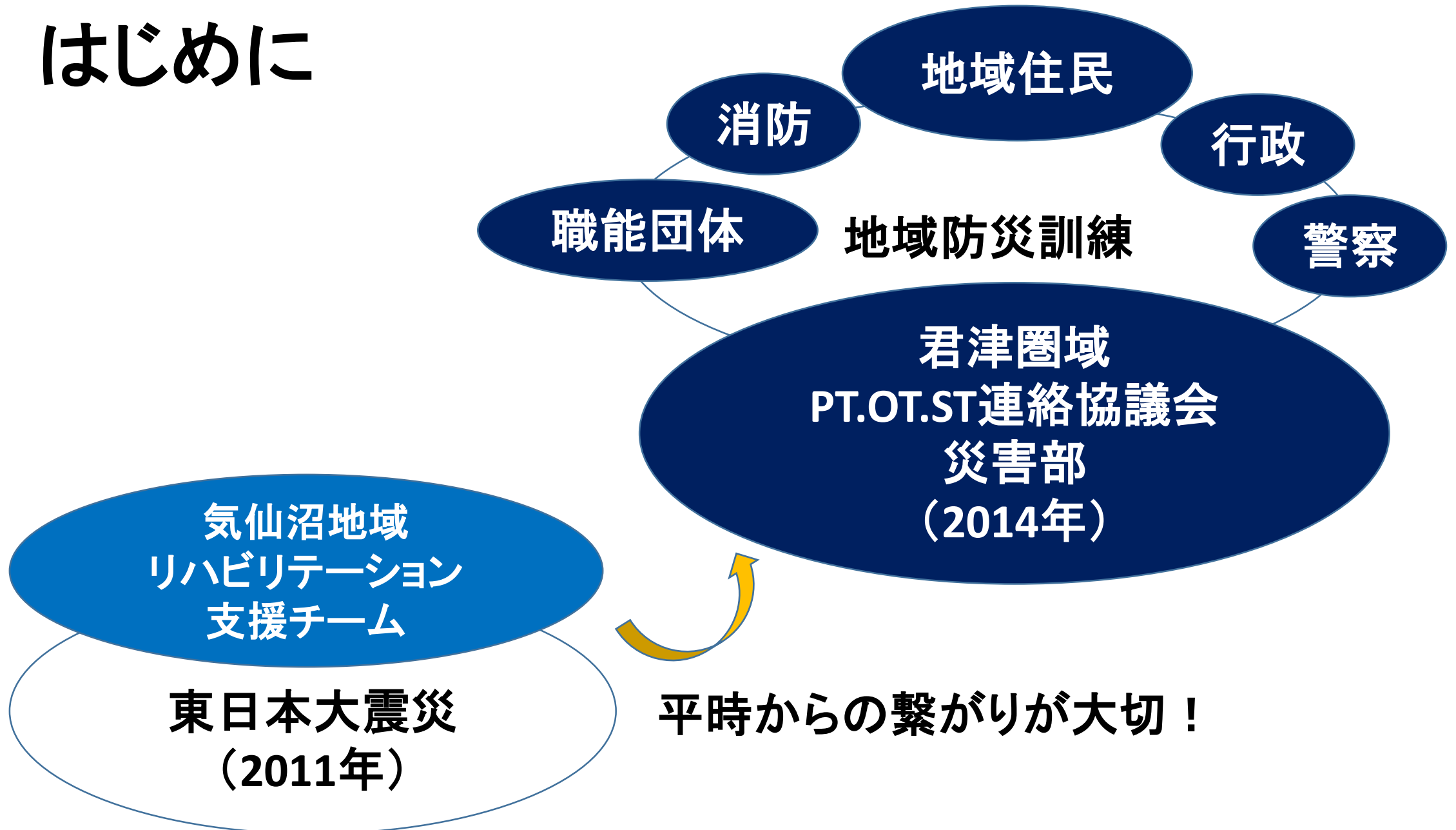
地域防災訓練での 災害リハビリテーション啓発



君津中央病院リハビリテーション科
理学療法士 児玉美香



はじめに



方法

君津圏域PT.OT.ST連絡協議会
(POS連)

名刺を作成し4市・
保健所の防災担当
に挨拶



深部静脈血栓発症
機序のDVD視聴

深部静脈血栓
予防体操



ダンボールベッド組立体験

エコノミークラス症候群は
災害時にも起こります！

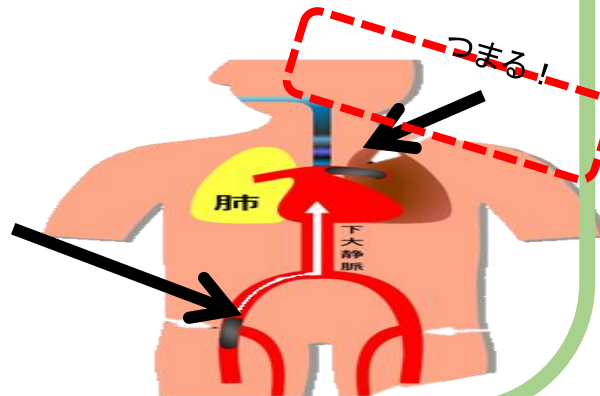
車中泊や避難所生活
狭く・ストレスの多い環境下
では特に注意！



エコノミークラス症候群

エコノミークラス症候群とは？

- ①車の座席など狭い所に長時間座る
- ②足を動かさず、同じ姿勢
→血行不良
→血液がかたまりやすくなる
- ③足にできた血液のかたまり
が血流にのり肺へ
- ④肺の血管がつまる
→肺血栓塞栓症



発症しやすい人の 特徴

- ・ 高齢者
- ・ 生活習慣病
(糖尿病・高血圧・高脂血症等)
- ・ 骨折などで足をけがしている人
- ・ 肥満の人
- ・ 血栓症を起こしたことがある人
(脳梗塞・肺塞栓症・心筋梗塞など)
- ・ 生まれつき血液が固まりやすい人
- ・ 喫煙者

症状

片足の痛み、痺れ、赤み
腫れる、むくみ

※初期症状が出たら早急に受診を！
肺に血栓が詰まってしまうと
胸の痛み、息苦しさ、動悸、呼吸困難、
ショック、失神などが起こります

予防

- ①長時間同じ姿勢をとらない
- ②足の運動をする
- ③適度な水分をとる

※車中泊が続く時や
避難所生活が長引く時には
予防を心がけましょう！

自分の身体は自分が一番わかり
自分の健康は自分で調整できるように
することが大事です。

栄養面などの心がけ！

- アルコール・コーヒーなど利尿作用のあるものは避ける
- 禁煙をする
- こまめに水分をとる(1日1.5リットルを目標に)

環境の設定をする！

- ゆったりとした服、締め付けの少ない服を着る
- 広い空間(屋外など)で深呼吸をしてリフレッシュする

ホームペ
ージもあ
るよ！

足の運動を心がける！

- 身体をこまめに動かす
- 1時間に1度3～5分程度の散歩を行なう
- ふくらはぎのマッサージをする

肩をぐる～っと回します



タオルを持って体を動かしましょう



膝をやわらかくしましょう



太ももを鍛えましょう



座りながら歩きましょう



足首を動かしましょう



結果

5年間で10回の地域防災訓練に参加

行政担当者が変わっても継続して参加できる関係ができています

深部静脈血栓予防体操



福祉用具供給協会と協働で福祉用具使用体験



会場により15分から1時間以上の時間をいただきブース運営
福祉避難所のトリアージ訓練にも協力

東日本大震災での活動報告



高齢者体験・ダンボールベッド体験



中学生への啓発

170名の中学生に深部
静脈血栓のDVD視聴後
予防体操実施



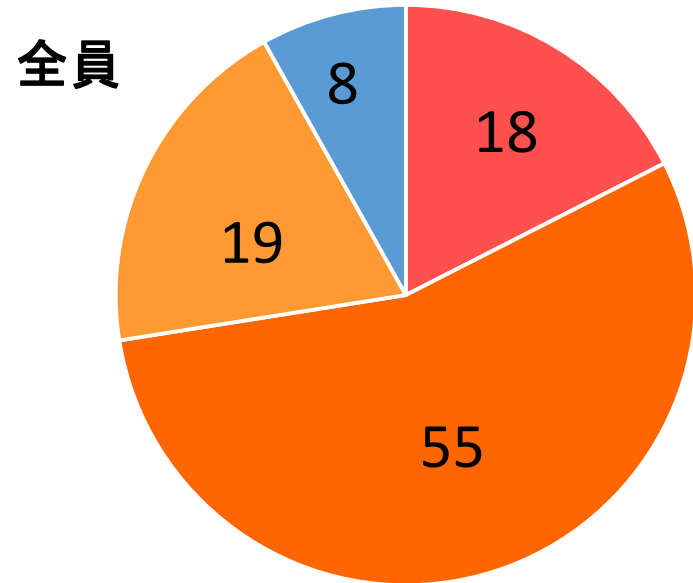
ダンボールベッド組立体験
組み立てから寝てみて分解
まで10分

アンケート結果

回収率94%

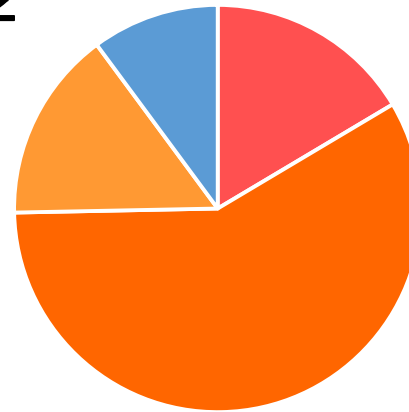
	総数	回収数	男	女	不明
1年	55名	54	31	21	2
2年	51名	49	26	23	0
3年	64名	57	22	34	1
	170名	160名			

1. 深部静脈血栓がどうしてできるか家族に説明できますか？

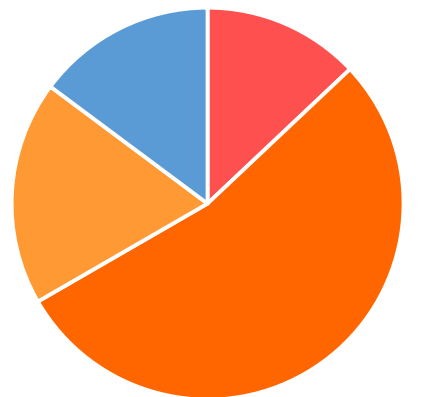
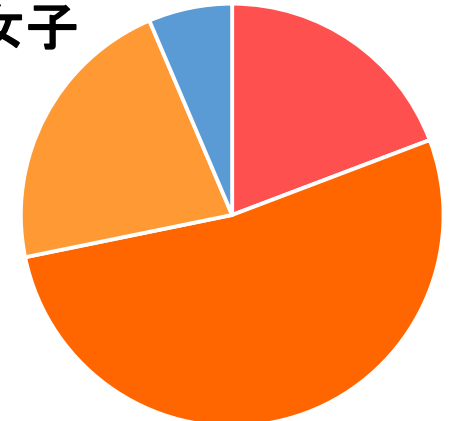


- できる
- 大体できる
- できるが自信が無い
- できない

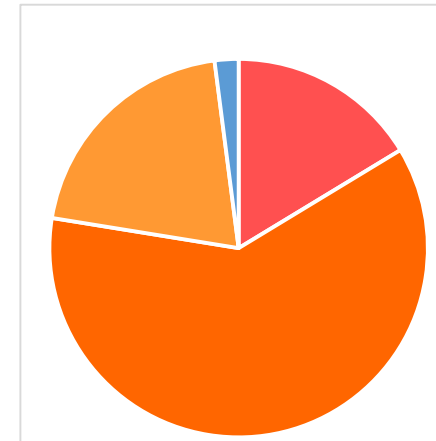
男子



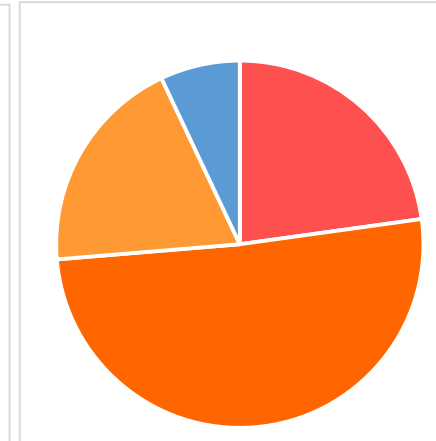
女子



1年生



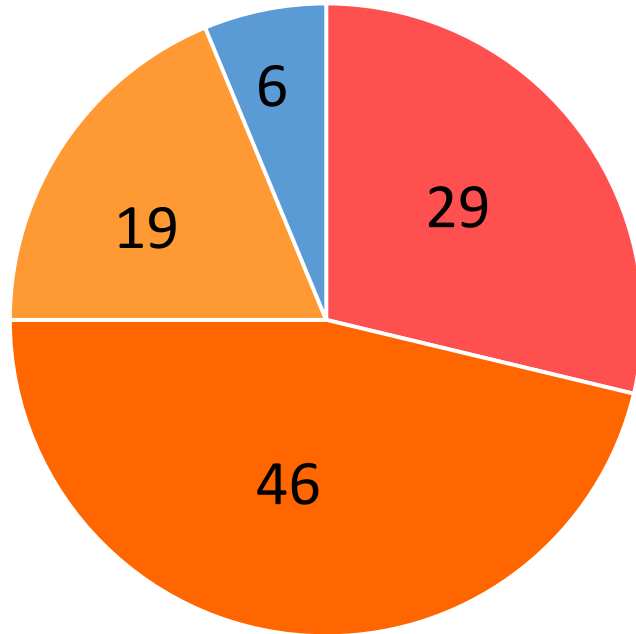
2年生



3年生

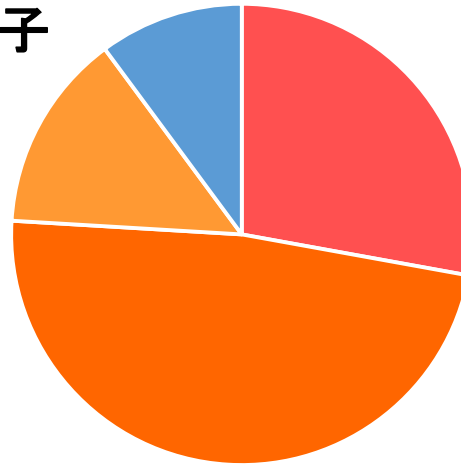
2. 深部静脈血栓の予防方法を家族に説明できますか？

全員

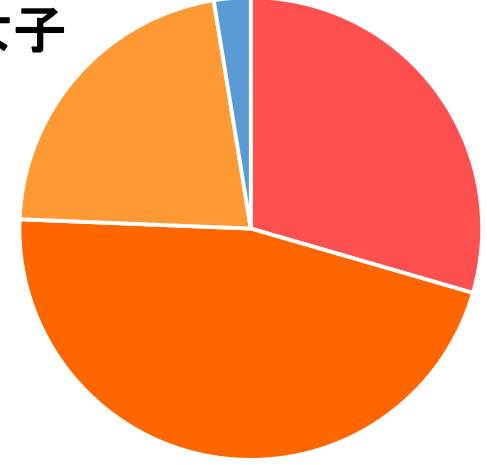


- できる
- 大体できる
- できるが自信が無い
- できない

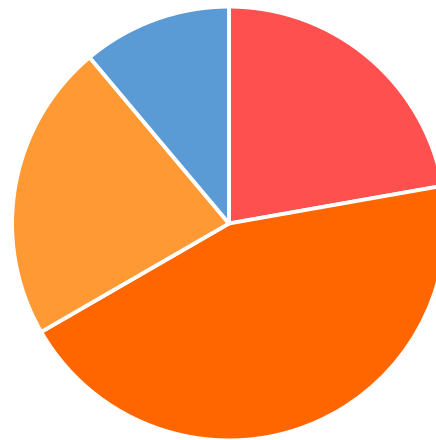
男子



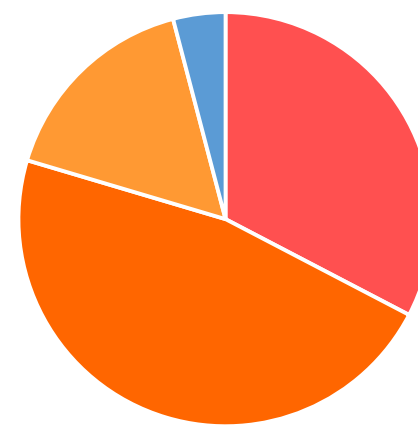
女子



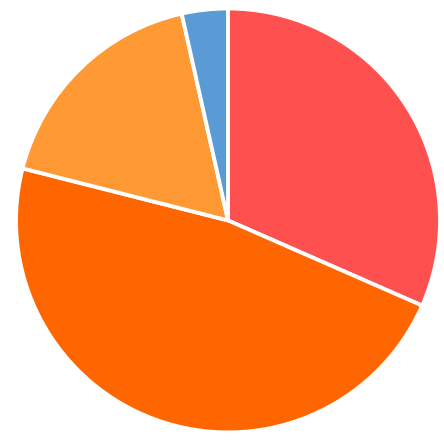
1年生



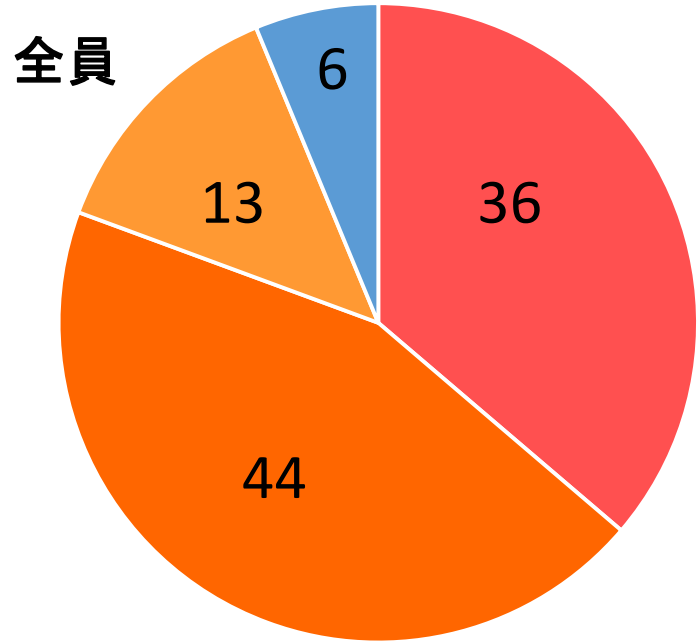
2年生



3年生

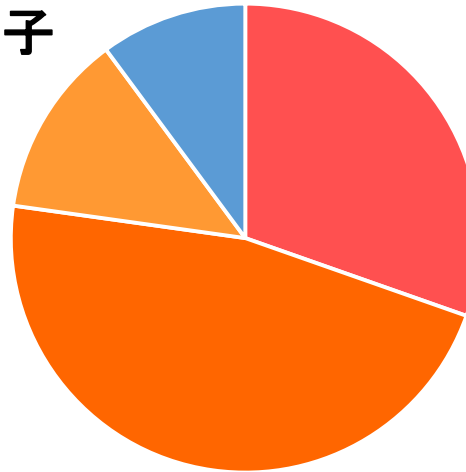


3. 深部静脈血栓予防体操を家族に 教えられますか？

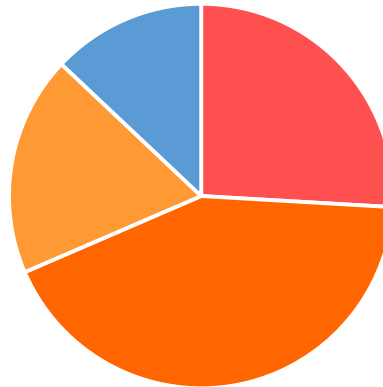
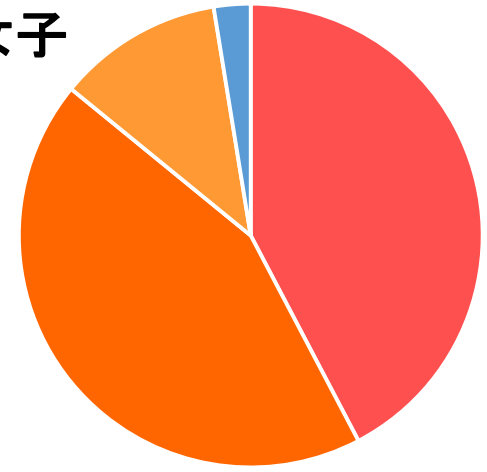


- できる
- 大体できる
- できるが自信が無い
- できない

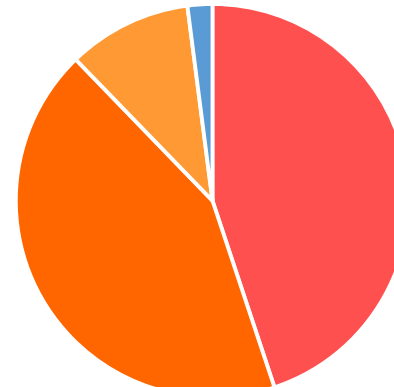
男子



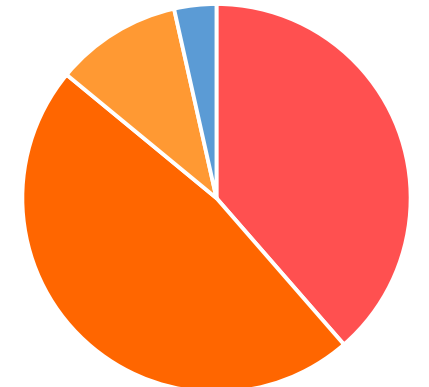
女子



1年生



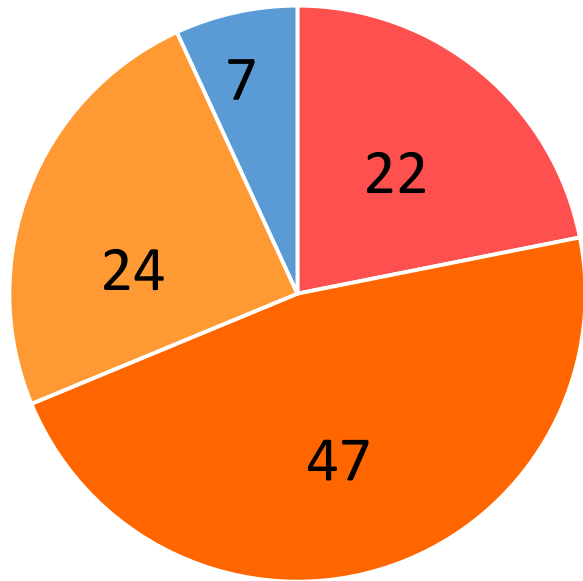
2年生



3年生

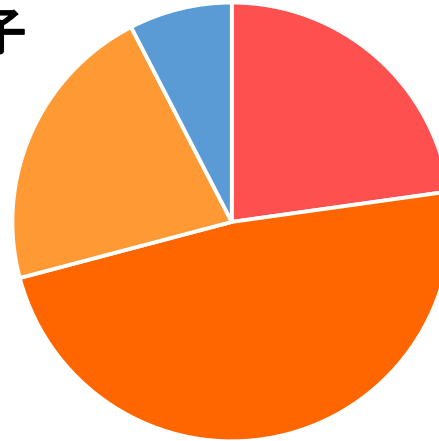
4. もし災害が起きて避難所に行ったら深部静脈血栓予防を周りの人に説明できますか？

全員

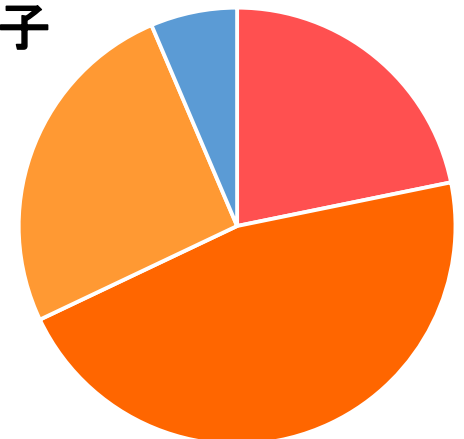


- できる
- 大体できる
- できるが自信が無い
- できない

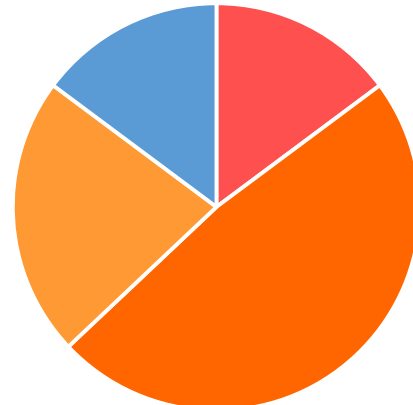
男子



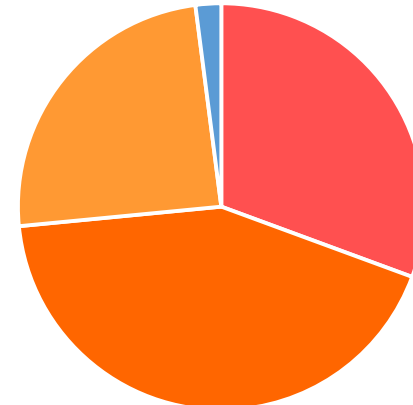
女子



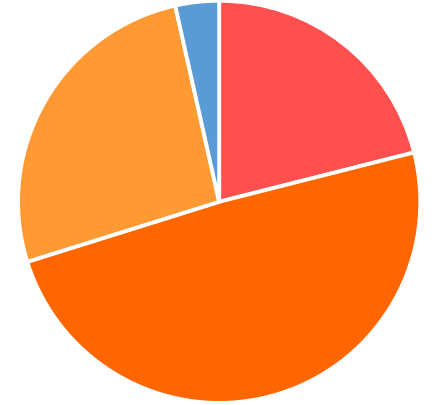
1年生



2年生

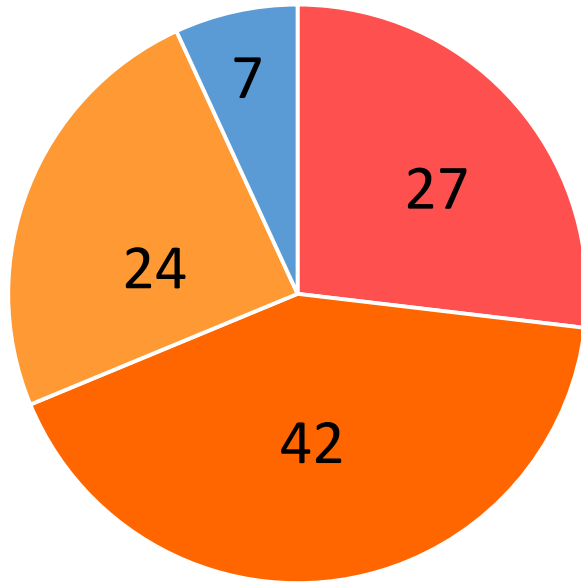


3年生



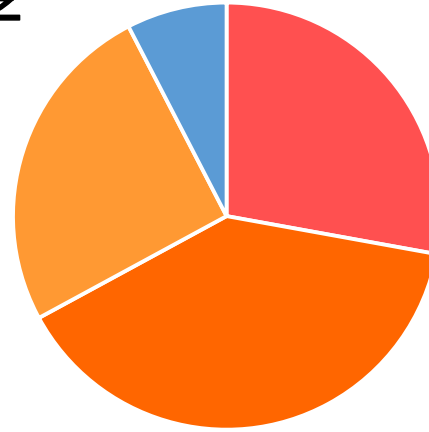
5. もし災害が起きて避難所に行ったら深部静脈血栓予防体操を周りの人に教えられますか？

全員

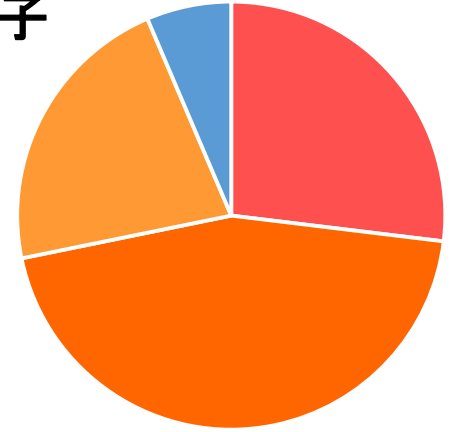


- できる
- 大体できる
- できるが自信が無い
- できない

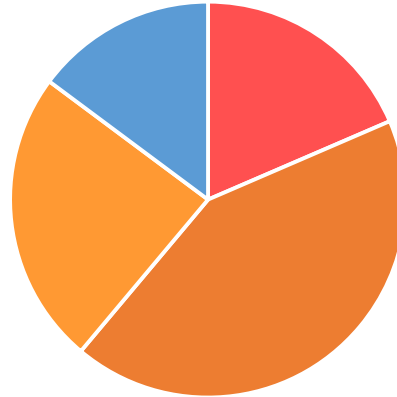
男子



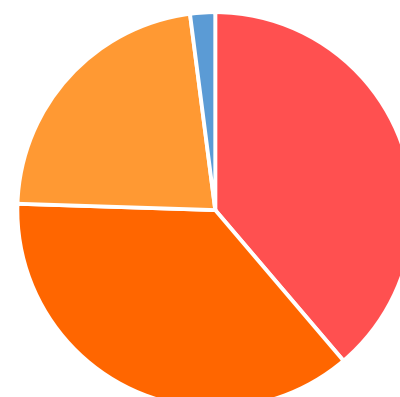
女子



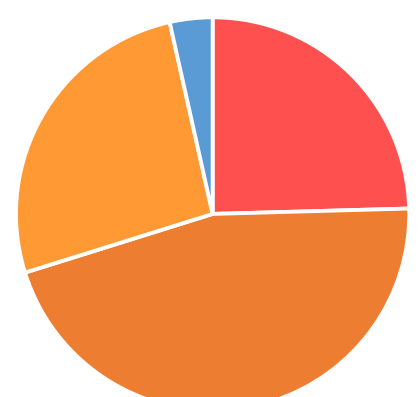
1年生



2年生

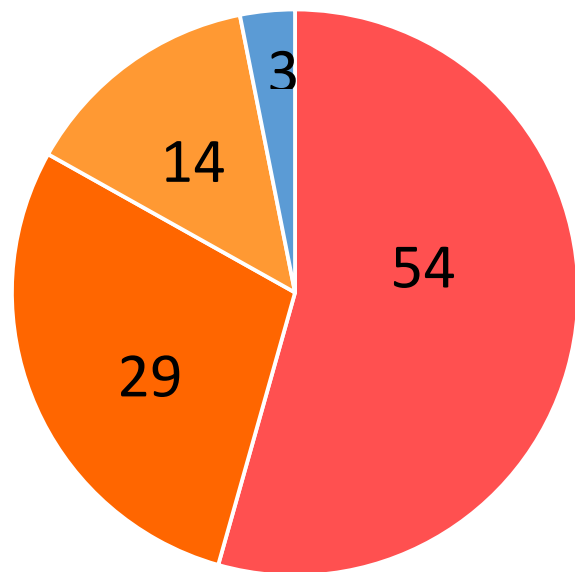


3年生



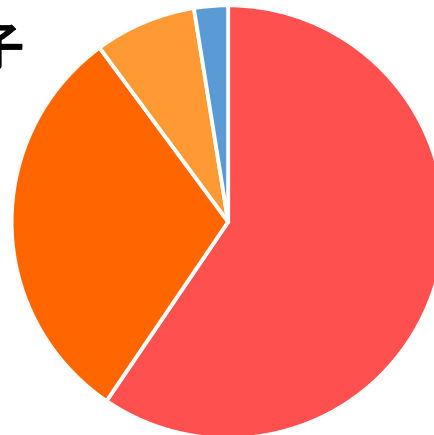
6. もし避難所にダンボールベッドがあったら 組み立てられますか？

全員

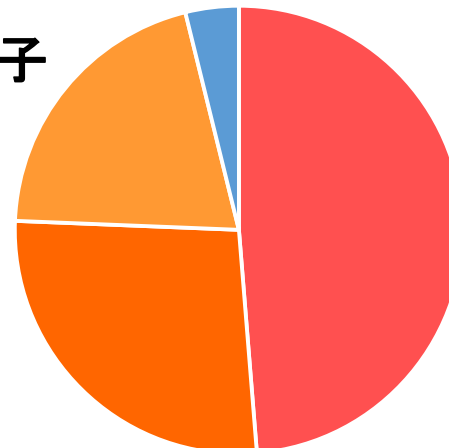


- できる
- 大体できる
- できるが自信が無い
- できない

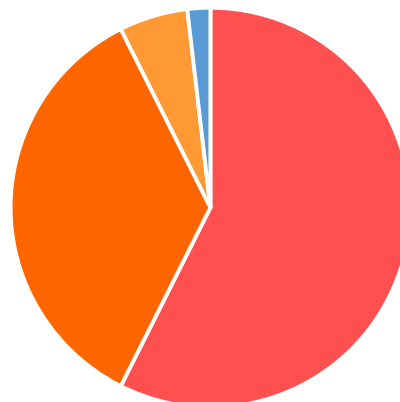
男子



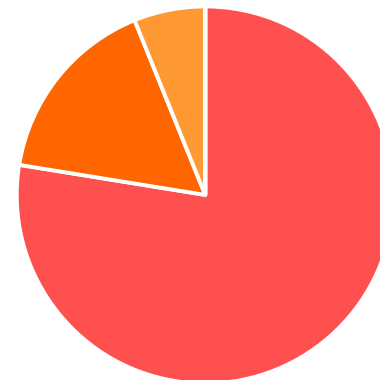
女子



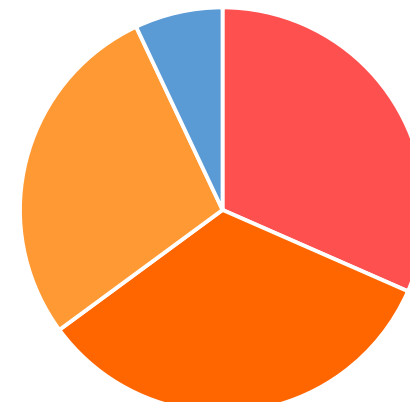
1年生



2年生



3年生



7. 感想

エコノミークラス症候群がどうしてできてしまうのかよくわかった。

災害が起きた時には体操して予防したい。家族に教えたい。

災害の時は出来るだけわかりやすく、深部静脈血栓予防体操を教えられるようにしようと思った。

ダンボールベッドの強度にびっくりした。

もし災害が起きたらすぐ行動したい。

しっかり覚えておいて周りに伝えられるようにしたい。

結論：中学生に災害リハビリを啓発しよう

災害が日中に起こった場合も中学生は地元にいるため地域の活動資源になりえる。

学校が避難所・避難訓練場所になることが多い。

周囲の人に体操を教えたりダンボールベッドを作り、自分と家族の命を守る知識を得られる。

結論：リハビリ専門職へも災害リハの啓発が必要

4年前災害リハビリについてPOS連会員へアンケートを行ったところ（POS連板倉ら）

「災害リハビリは特別な分野、わからないからできない」
「家族が優先だから協力できない」という意見があった。



災害時に駆り出されるイメージ

5年間活動を継続し、災害部発足当初6名だったが、現在は15名に増加。

圏域の地域リハビリテーション広域支援センターとPOS連共催で毎年災害リハビリテーション研修会を行っている。

地域防災訓練で「防ぎえる災害死」を防ぐポピュレーションアプローチは理学療法士が参加しやすく、多施設・多職種との繋がりは災害時も地域をリハビリテーションする力になる！と信じ活動を続けていく。