

# 東日本大震災に被災した高齢者の 運動機能維持のための運動支援



杉浦弘一、安田俊広(健康・運動学系)  
海老根 慧(福島県体育協会／Community of Fukushima)

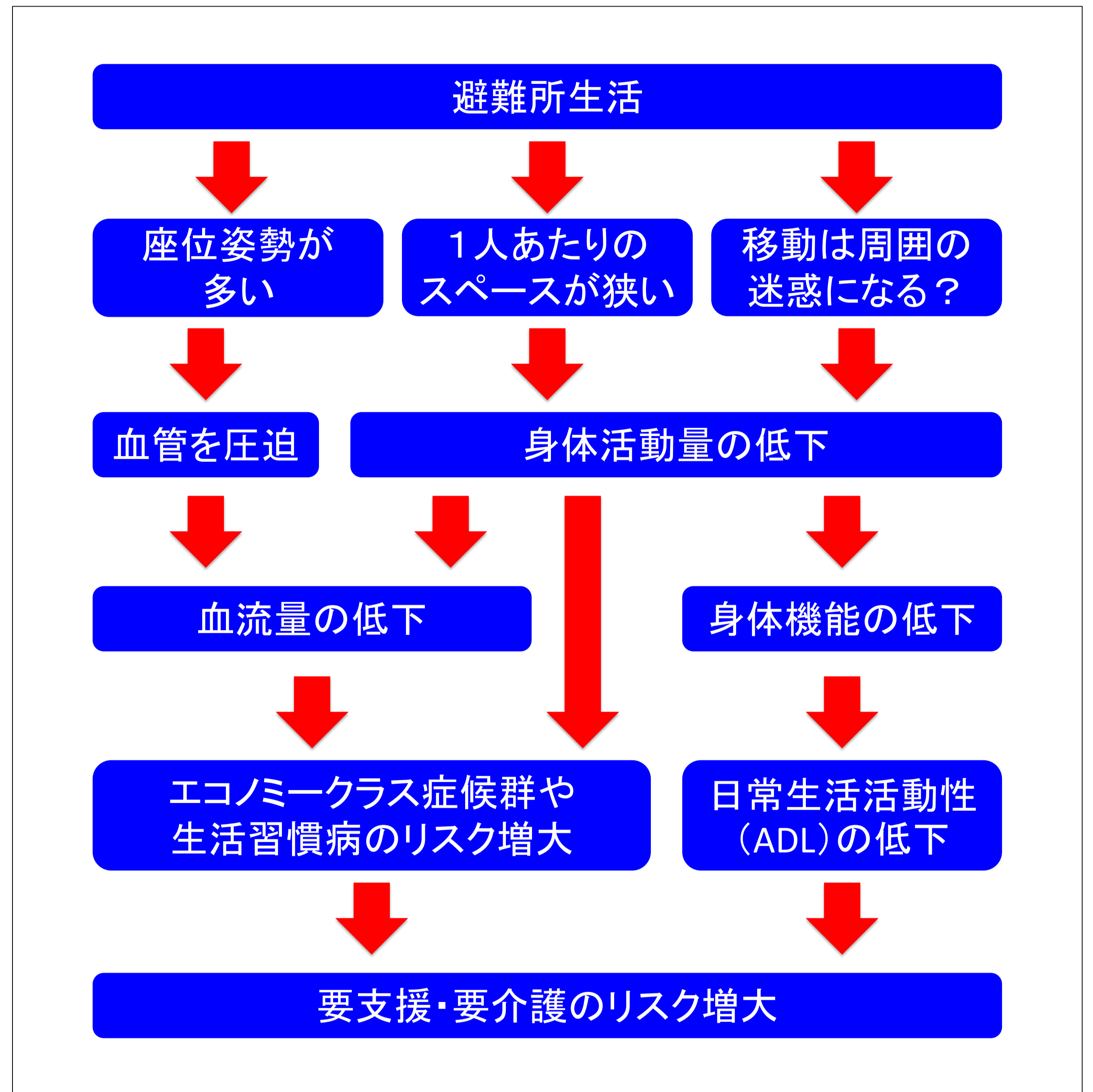
## 支援の背景と目的

災害による避難所生活は、プライバシーのない狭い空間、食事や衣類の配給、トイレや風呂の共同利用など平時とはあまりにも異なる環境での生活となります。

避難所であるが故に少しでも他人の迷惑にならないよう行動することが増え、「自分のスペースから動かない」「やることがないのでじっと座っている」「避難しているので遊びや運動などもってのほか」など不活動になりやすくなります。

高齢者はこの傾向が強いようです。不活動が続くとADL(Activity Daily Living 日常生活活動性:日常生活を自分自身の力で過ごすための能力)が低下し、避難所生活中の疾病発症リスク増大や、場合によっては避難所生活をきっかけに要支援・要介護状態になることもあり得ます。(右図参照)

各避難所では身体を動かすことを呼びかけているものの、なかなか身体を動かす場や環境が整わないのが現状です。そこで本事業では不活動に陥りやすい高齢者を対象に、ADL(日常生活活動性)を維持するための運動プログラムを提供し、避難所生活中の身体活動能力の低下を防ぎ、避難所生活終了後に速やかに日常生活に戻れるように支援することを目的としました。



避難所生活が高齢者の身体に及ぼす悪影響

## 方法

対象 あづま総合体育館に避難している高齢者  
日程 平成23年6月1日～7月17日  
(週2回、述べ13回)

場所 あづま総合体育館1F多目的スペース  
指導員 健康運動指導士  
(一般社団法人ふくしまスポーツプロモーション所属)

形態 自由に参加  
プログラム(1回45分程度)  
ストレッチング、脳活性化手運動、身体ほぐし体操  
軽度の筋力トレーニング運動(下肢中心)

## 参加者数

述べ62名



子ども達もいっしょに！



参加した健康運動指導士  
※全員福島大学体育系の卒業生



みんなで手首のストレッチ！



足首を回しましょう！



肩を大きく動かして！



大腿部の筋力トレーニング

【お問い合わせ先】

960-1296 福島市金谷川1 福島大学研究協力課  
TEL:024-548-8009 E-mail:kyoudo@adb.fukushima-u.ac.jp