

# 東日本大震災被災地派遣 第38班活動報告

平成23年11月22日～11月25日

38班

中山 寿(Dr)

今永 麻衣子(Ns)

野村 (PSW)

# 活動概要

## 【活動期間】

平成23年11月22日(火)～11月25日(金)

## 【活動地域】

岩手県大船渡市

## 【活動内容】

自宅・仮設住宅などの訪問相談(Dr・Ns・PSW)

仮設住宅で、住民への健康教室開催(Ns)

心の健康相談(Ns)

住民へアルコール依存症の講話(Dr)

大船渡市の保健師を中心とした地域連携会議に出席

(PSW・Dr・Ns)

# 活動内容(初日:11月22日)

9時 東京駅発  
新幹線にて一ノ関駅へ

13時 宿泊地に到着

13時～18時頃まで  
車のメンテナンス

本日の活動終了



# 活動内容(2日目:11月23日)

午前

9:00 大船渡着

9:30～ 訪問活動開始

午後

13:00～ 訪問活動開始

16:00 終了

# 活動内容(3日目:11月24日)

午前

8:30

大船渡保健所着

9:00~09:30 大船渡保健師と打ち合わせ

9:30~12:00 仮設住宅で、住民への健康教室(Ns)

9:30~12:00 ケース会議(Dr・PSW)

午後

13:00~16:00 記録の整理

15:00~16:30 はつらつ健康相談(Ns)

17:00~ 地域連携会議 (PSW・Dr・Ns)

# 活動内容(4日目:11月25日)

午前

8:30 大船渡保健所着

9:30~12:00 住民へアルコール依存症の講話(Dr)

9:30~12:00 訪問活動(Ns・PSW)

午後

記録の整理

15:00 活動終了

17:00~ 一関駅発、新幹線。

20:00~ 東京駅着

# 仮設住宅訪問

継続訪問ケースに対しての訪問と電話対応  
(特に気になったケース)

①男性 ・飲酒ケース

飲酒日記継続中

血圧など内科からのアプローチ

②女性 ・連続飲酒

(本人が会いたいと言うが不在)

③女性 ・PTSD 本人が訪問拒否

→保健師に今後委ねる

# はつらつ健康相談

## 相談2ケース

### ①男性 60歳代 相談内容:不眠症

医療に繋がっていたため地域のDrに相談する  
ように伝える

### ②女性 70歳代 相談内容:夫の介護

震災によって、家族の機能の変化、家族(娘  
の協力が十分に受けれない。精神的に辛い。

→保健師に繋ぐ

# 仮設住宅での健康教室

仮設住宅では、これまでの住民同士のコミュニティが薄く、孤独になりやすい環境です。サロンでは、楽しくおしゃべりしたり、みんなで料理したりと住民同士の繋がりを深めたり、情報を交換したり、自宅以外の「ほっと」する居場所になっています。

サロンの一部の時間を健康教育に使っています。主はサロンです。

# 健康教育の目的

- ①健康教育を通して、健康リスクの洗い出しと早期発見をして、適切なところに繋ぐ
- ②住民の健康状態の把握

## 保健師さんからの依頼

- ①血圧のアドバイス
- ②健康教育30分
- ③健康相談
- ④必要なら、保健師に問題提起して、適切なところに繋げる

# 清水仮設住宅での健康教育

- 10:00～ 集会所に住民が集まり始める。  
血圧測定していただき、個々に声かけして  
健康チェックのアドバイスをします。
- 10:15～ 健康教育  
自己紹介  
ゲーム(後だしじゃんけん) 5分  
健康指導(睡眠について) 10分  
緊張をとりほぐす体操 10分  
リラクゼーション(アロマ:ラベンダー) 5分  
質問コーナー
- 10:45～ 住民のおしゃべりお茶会  
たのしく話をしながら、質問などに対応
- 11:30 終了

# 住民へのアルコールと健康 について医師による講義 (ほほえみ研修会健康教室)

## 内容

- ①アルコール関連問題とは
- ②アルコールが身体に与える影響
- ③アルコールによる問題行動
- ④習慣飲酒の危険性
- ⑤アルコール依存症について
- ⑥飲酒による事故を防ぐには

# 今後の活動と課題

- ①訪問看護の新規ケースはありませんでした。
- ②本格的な冬に向けて住宅(仮設住宅含め)引きこもり、アルコール問題の発見に努めたいとおもいます。
- ③本格的に保健師が2名になり、30数カ所の仮設住宅に保健師が入り、心の問題の早期発見に努めたいと思っている。久里浜の協力体制を今後確認していく必要がある。