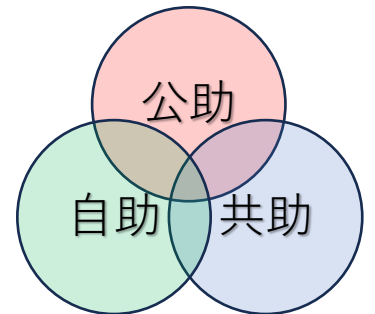


1 はじめに

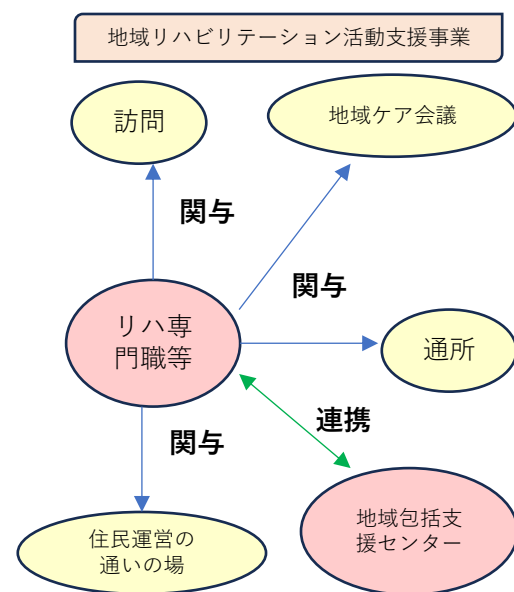
近年、地震や台風などの自然災害は増加傾向にあり、医療従事者に期待される役割がますます大きくなっています。医師や看護師の活躍は広く知られていますが、理学療法士の災害時における役割は、意外と知られていないのが現状です。この通信にて、理学療法士が災害時に果たせる役割について今一度考え、理解を深めて頂けると幸いです。

2 理学療法士としてどの様に関われるか

みなさん「減災」という言葉をご存じでしょうか。防災と減災はどちらも災害への備えを意味する言葉ではありますが、それぞれ違った意味合いがあります。防災は災害を未然に防いだり、災害による被害を防ぐための備えです。一方、減災とは1995年に発生した阪神淡路大震災の経験から生まれた取り組みであり、「災害や災害による被害は生じるもの」という考えを前提とし、その被害を最小限に抑えるための備えを意味します。減災で重要なのは、「**公助**（行政や消防・警察・自衛隊など国が行う）」「**自助**（個人や家族一人ひとりが自分の身を守る）」「**共助**（町内会や事業所など、地域や身近な人々で助け合う）」の円滑な連携です。



実際に災害発生時、理学療法士は急性期医療現場での役割に加え、被災者の長期的な回復を支援する重要な役割を担います。具体的には①身体機能回復支援（負傷者のリハビリテーション、機能訓練、ADL回復支援）、②精神心理的ケア（被災者の不安やトラウマへの対応、心のケア）、③地域社会への貢献（避難所の運営支援、住民への健康相談、地域住民向けの健康増進プログラムの実施等）の3点が挙げられます。

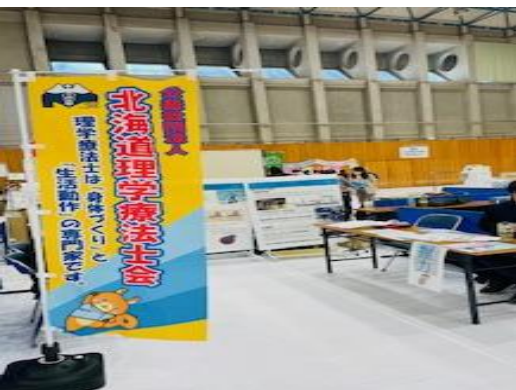


特に地域社会への貢献に関しては、被災者の復帰支援として、地域の医療機関や福祉施設と連携し必要なサービスを提供することで、被災者が適切な支援を受けられる体制を整えたり、ボランティア活動を促進し地域社会に参加する機会を増やす取り組みも行われています。いわば災害支援は、地域リハビリテーション活動支援の延長とも言えます。先述した「共助」の部分にも関わる重要な役割であり、平時より地域リハビリテーション活動支援の体制を整え、各所との連携を深めておくことが必要と考えられます。

3 備えるフェスタの参画

苫小牧市では、2023年より市と一般社団法人苫小牧タウンマネジメントの共同主催による市民の防災意識の向上、今後起こりうる地震などに向けた啓発活動を行うイベントとして、「備えるフェスタ」を開催しています。

今年も2025年11月2日（日）に苫小牧市総合体育館で開催され、北海道理学療法士会 日胆支部としての参画は3度目となりました。例年TUGと握力測定を実施しており、TUGでは実際の避難を想定し防災リュックを背負った状態での歩行時間を測定し、通常との違いを実感してもらう事で「普段から動ける体づくりが重要である」ことを伝えております（今年はブースの広さの都合で実施できませんでした）。握力測定は筋力の代表的な指標であり、フレイルの評価にも使われる簡便な方法であり、多くの市民に気軽に体験していただきました。また、ブース後方には冬道を避難する場合の対策や歩行時の注意点を掲示しました。当日は屋内外ともに50を超える出展が揃い、当ブースには300名を超える市民が来場し、握力測定や防災リュックを背負う体験をして頂くことが出来ました。



～編集後記～

ここ数年で災害リハビリテーションが注目されていますが、知る機会・体験する機会というのはあまり多くはないような気がします。この災害リハ通信がそのきっかけとなって頂けると幸いです。

（文責：苫小牧地区 内山 千笑）

今後の参考とする為、googleフォームにてご意見・ご感想をお待ちしております（右QRコード）。

