いちかわTMOアドバンス修了研究

地域で自分らしくいきいき暮らしていくためには

TMO17期生　津金奈津子　令和７年７月１９日

はじめに

- わたしは医療介護の仕事に従事しています。

- 今回、災害後の支援活動や被災地への移住後に経験し感じたことも踏まえ、**その方がその方らしくいきいきと過ごしていくための支援とは何か**を考えました。

自己紹介

- 津金奈津子（つがねなつこ）
- 神奈川県秦野市出身

- **リハビリテーション**専門職（理学療法士）

介護士の叔母の紹介で職業を知って興味がわく。

2001～2011　神奈川県のリハビリテーション病院勤務

2011．4～9　東北で東日本大震災の災害ボランティア

2012～2022　宮城県牡鹿郡女川町地域医療センター勤務

リハビリテーションとは

リハビリテーションの語源はラテン語で、
re（再び）+ habilis（適した）、すなわち「再び適した状態になること」「本来あるべき状態への回復」などの意味を持つ。

リハビリテーションとは（WHOより）

- 理念

「全人権的復権」：皆がその人らしく生活を営む権利を持つ。

- 目的

障害のある人が**自分らしく尊厳を持って生きること、人間らしく生きる権利を回復すること。**

リハビリテーション専門職

- **理学療法士**：立つ、歩くといった身体の動作や姿勢などをサポート。

- 作業療法士：食事・着替えといった日常生活活動を、サポート。

- 言語聴覚士：コミュニケーション（言語、音声）や嚥下（飲み込み）をサポート。

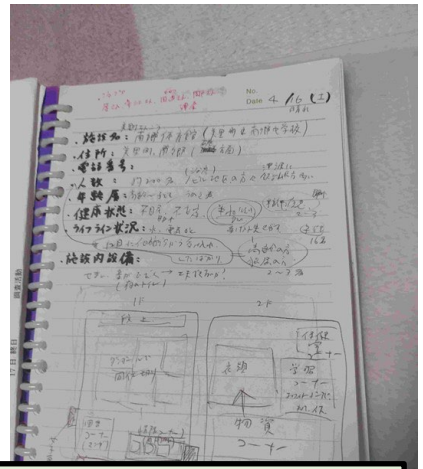
リハビリテーションの一般的イメージ

被災地での災害ボランティア活動

泥かき
片付け　清掃

避難所の運営支援

傾聴、マッサージ



ニーズの聞き取りと引継ぎ

東日本大震災　被災地の方々に起こったこと

災害により住環境などの大きく変化。

生活や人間関係の立て直し、ストレスの蓄積。

健康面での変化（持病の悪化、アルコール依存など）。

「その方らしさ」の喪失。

女川町での出逢い

「マルキチ阿部商店」
阿部すが子さん

社会福祉協議会
鈴木康太郎さん

宮城県牡鹿郡女川町

宮城県の東に位置。サンマ、カツオなど海の幸が名産
人口：１０，０５１人

2012～女川町での仕事内容

・個別の訪問

＋

・集団への支援

仮設住宅集会所での体操教室

町民健康祭り

介護予防教室

町民ウォークラリー大会

生活習慣病予防教室

まち、ひとの変化

住まいの変化

お店、商店街、駅、役場、学校などの再建

2022・12年ぶりに復活！
「みなと祭り」
イベントの再開、復興

～２０１４

～２０１８

～２０２２

まち、ひとが復興していく中でみえてきたもの

- **地域性**：ボランティアなど遠方から来た他人への手厚いもてなし。新鮮でおいしい海の幸。

- **コミュニティ**：新しい環境での新たな顔見知り作り、サークル活動や近所同士の助け合い。

地域で関わった事例

- Mさん　男性７０歳　震災後、町内仮設で独居
- 疾患名：肝機能障害　高血圧　認知機能低下
- 職歴：漁業
- 家族関係：妻が津波で他界。子供とは疎遠
- 生活習慣：飲酒、タバコ、散歩
- 嗜好品：お酒。ウィスキーが好き。

医療・介護チームでの課題

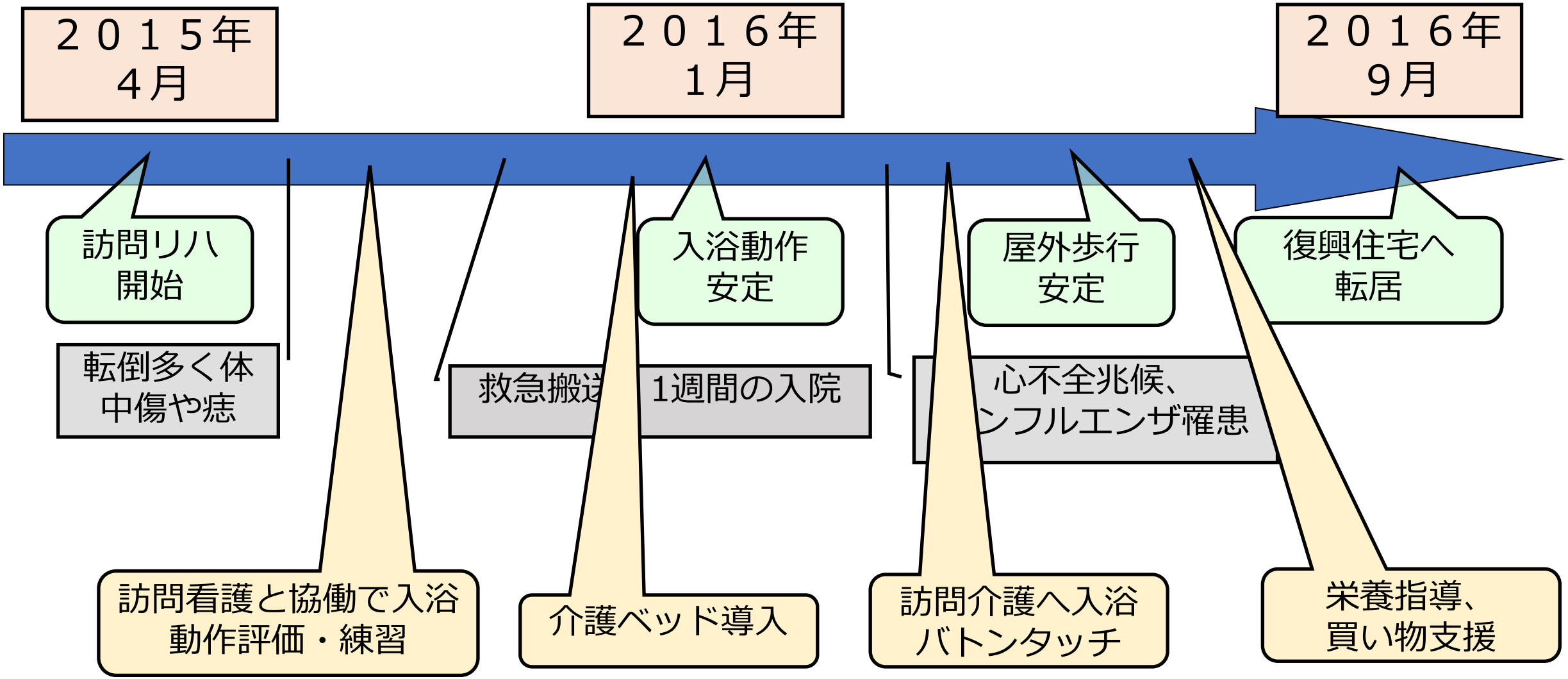
支援目標

- 一人暮らしを継続する。
- 病気、健康状態が悪化しない。

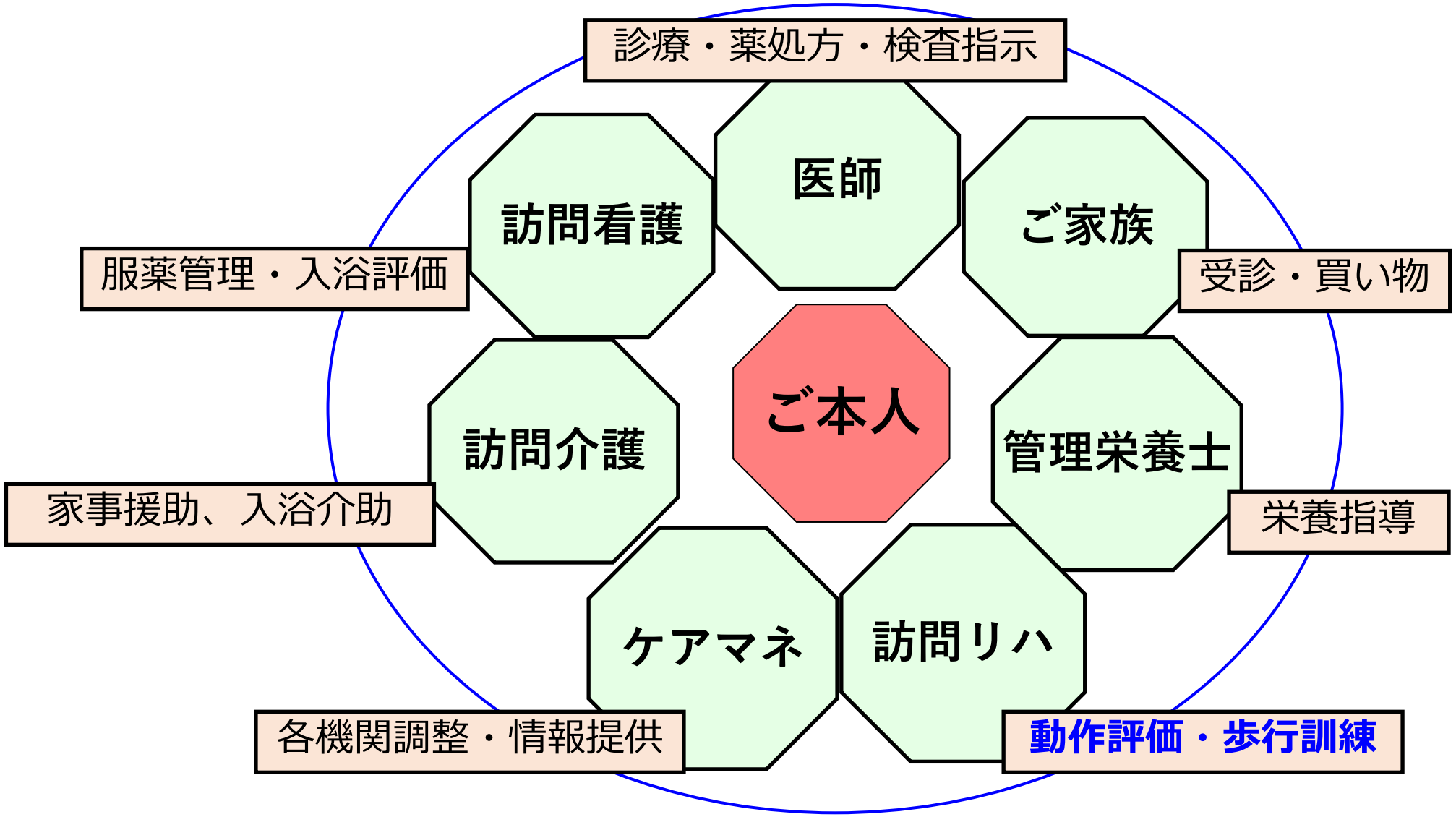
訪問リハビリ・理学療法士である私の役割

- **足腰が弱くならないために歩行訓練、筋力強化訓練を。**

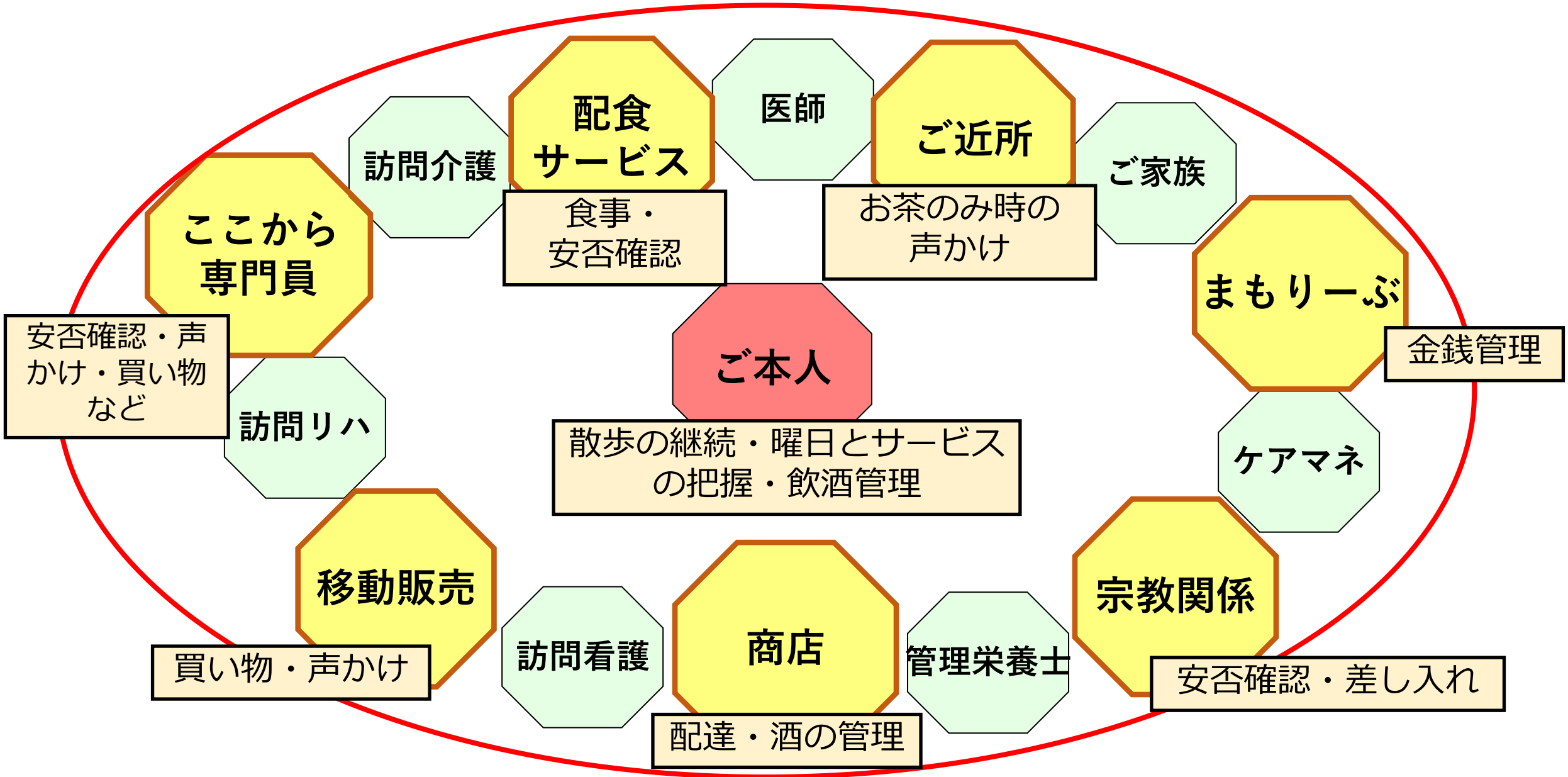
経　過


２０１５年
４月
２０１６年
１月
２０１６年
９月
訪問リハ
開始
転倒多く体
中傷や痣
訪問看護と協働で入浴
動作評価・練習
救急搬送
1週間の入院
介護ベッド導入
入浴動作
安定
心不全兆候、
ンフルエンザ罹患
訪問介護へ入浴
バトンタッチ
屋外歩行
安定
栄養指導、
買い物支援
復興住宅へ
転居

はじめの連携（専門職のみ）



その後の連携（地域の方々も）



私のMさんとの関わり方の変遷

- 訪問リハビリ開始時：関係性づくり

「なんとなく顔を知っていて自分を心配してくれる人」を目指す。

- 1か月後：体調・安否確認　看護師や医師への情報提供

運動だけでは解決できない内科的な問題を発見・把握し、情報共有を。

- ３か月後：行動範囲を一緒に歩く　周囲とつながる

「普段の状態」を知るべく、ご近所同士の交流の仲介を心がけた。

私のMさんとの関わり方の変遷

・半年後：商店や移動販売の人たちとつながる

お元気になる→買い物で失敗、の繰り返しを分析し、解決。

・１年後：公営住宅の環境確認、移動や体調確認

転居後、自宅内外の動作や健康面の経過観察、情報共有など。

その後：麻雀仲間をつくるため、ボランティアセンターとつながる

なぜ麻雀を？？

- この頃のMさんの生活はちょっとやそっとでは崩れない状況まで改善していた。

- が、住まいの場所が変わり、他者との交流機会が減った。

- こころが不元気な状態に逆戻りしないよう社会参加する機会をつくろう！と奔走。

やりとりの中で結構な麻雀好きと発見。雀卓を囲み交流が生まれ、心身の機能維持にもよい。

その後もしばらく不調なく生活

飲酒は継続も量が増えたり
肝機能の悪化はみられず

午前、午後の住宅周囲
の散歩が日課に

私が関わりの中で大切にしたこと

- 自分以外の、その方に関わるほかの専門職の役割にも目を向けた。
- 自分が関わっている時間以外の23時間のその方の過ごし方を想像し、どうなってほしいかを考えた。
- その方が何をしているとき、何の話をしているときにいきいきとするのかを観察した。
- その方を取り巻く地域や社会資源にも目を向けた。

「生活」について

- 生活：生きて活動すること。

- 日常生活活動：日々行う、基本的な身の回りのこと。
  「家事」「役割」**「余暇」**も含まれる。

「余暇」：カラオケ、旅行、お酒、推し活など
趣味や価値観に関するもの。経験したもの。

その方らしさが色濃くあらわれる大切な部分。

余暇はその方を知る手がかり

ひとを元気にするもの・幸せな気持ちにするもの

・からだとこころの健康

・安心感

・ひととのつながり

→わたしたち一人ひとりに当てはまる。

人生にはいろいろな事が起こる

- いろいろな出来事でその方を取り巻く環境が一変。
- 生活が崩れ、さまざまなことを喪失。
- まずは生きていくこと、生活を取り戻し、整えること。
- 生活活動のみを頑張り続けると、息切れしやすく長続きしにくい。
- **いきいき過ごすためには、その方らしい活動（余暇等）も必要。**

これから市川で目指す、続けていく関わり

その方のからだとこころの状態の回復を目指す。

→余暇まで関心を持ち、その方らしさの回復まで目指す。

しかし・・・

いち専門職だけではその方ひとりひとりに寄り添った支援を見出し、伴走し続けるのは限界がある。

さらに必要なのは…

その方の住む地域を知ろうとすること。

・どんな社会資源があるのか？

専門職の垣根を越える。
横のつながりでその方を支えること。

・ご家族　友達・仲間　公的機関　それ以外の機関
ご近所　お店　公園　図書館　美術館　などなど

ご清聴ありがとうございました

女川町マスコット
「シーパルちゃん」

女川の焼きさんま