

## 平成 29 年度 福島県川内村高齢者サポート事業報告

【事業目的】 本事業の目的は、実際に被災地に足を運び、現地の高齢者と交流することで、被災地の現状及び高齢者支援の環境を体感し学びを深める。

【日 時】 平成 29 年 11 月 9 日(木)～11 日(土)

【場 所】 川内村コミュニティセンター  
社会福祉法人千翁福社会 特別養護老人ホームかわうち  
川内村第一区集会所  
川内村第七区集会所

【派遣者】 長崎大学医学部保健学科 教授 井口茂 (引率)  
同 学生 内田遼太  
同 学生 佐藤恵理

### 【川内村の状況】

震災発生後、警戒区域・緊急時避難準備区域に設定されていた川内村だが平成 23 年 9 月 30 日に緊急時避難準備区域の解除、平成 24 年 1 月 31 日に帰村宣言が発表された。平成 28 年 6 月 14 日には全村制限区域が解除されている。震災前 3,028 人いた人口は平成 29 年 4 月時点で 2,707 人であり、帰村率は 80.3%となっている。また、現在の高齢化率は 39.4%と日本の高齢化率 26.7%を大きく上回っている。

### 【内 容】

#### 1. 平成 29 年度第 5 回中央学級健康講座への参加

日 時：平成 29 年 11 月 9 日 (木) 13:30～15:00

会 場：川内村コミュニティセンター

内 容：講師 川内村国民健康保険診療所所長 医師 木村 悠子 先生  
福島県立医科大学 理学療法士 岡崎加奈子 先生

川内村コミュニティセンターにて行われた中央学級健康講座の様子を見学させていただいた。川内村では震災以降、血糖値が高値である人が増加しており、川内村診療所所長の木村先生より糖尿病の病態や予防に関わる食習慣の改善の必要性についての講演があった。また、福島県立医科大学 理学療法士 岡崎先生より糖尿病の運動療法のポイントの解説と実際のデモンストレーションが行われた。

## 2. 特別養護老人ホームかわうち

日 時：平成 29 年 11 月 10 日（金）13:30～15:00

内 容：運動指導・レクリエーションの実施

特別養護老人ホームかわうちにおいて、施設見学とレクリエーションを実施した。施設長により施設の概要や見学、設立までの流れや現在に至るまでの遍歴をご説明いただき、被災地における施設の役割や課題を知ることができた。井口教授による手足の運動や頭の体操など準備運動を行った後、学生によるレクリエーションとして風船バレーを実施した。施設スタッフの方の協力もあり、40 名程度と入所者の半分以上に参加していただいた。みんなで運動を楽しんだことによってスタッフも入所者も笑顔になり、とても有意義な時間となった。

### 【特別養護老人ホームかわうちの施設概要】

名 称：社会福祉法人千翁福祉会

所在地：〒979-1201 福島県双葉郡川内村大字上川内字迎原 78 番地

入所定員：80 名（うちショートステイ 4 人を含む）、現在満床（川内村村民：38 名）

職 員 数：30 名（介護士 23 名、看護師 3 名、事務・その他 3 名）

法人沿革：日本は超高齢社会となり、老人福祉施設は必要不可欠となっている。特に、平成 23 年 3 月の東日本大震災・東電原発事故により福島県双葉郡各町村は避難を強いられ、高齢者は厳しい環境下に置かれていた。このような状況下で川内村様は「帰村宣言」の下、高齢者福祉計画に特別養護老人ホーム整備を決定した。

千翁福祉会の名称は川内村長が命名。平成 26 年 6 月 30 日、福島県知事から社会福祉法人の認可を受け、7 月 8 日法人登記を完了。

## 3. 高齢者クラブへの参加

### 1) 川内村第一区高齢者クラブ

日 時：平成 29 年 11 月 10 日（金）10:00～11:30

場 所：川内村第一区集会所

### 2) 川内村第七区高齢者クラブ

日 時：平成 29 年 11 月 11 日（土）9:00～11:00

場 所：川内村第七区集会所

川内村では各行政区ごとに住民の方々による自主的な高齢者サロンが実施されており、その活動を 2 日間にわたって参加し、地域で暮らす高齢者やその高齢者をサポートする社会福祉協議会や社会福祉課の方々と交流を行った。サロンに参加することで、高齢者にとって運動する機会が定期的に確保できることに加えて、他者との交流する良い機会にもなり、QOL の向上に大きく貢献していると感じた。

#### 4. 施設見学等

日 時：平成 29 年 11 月 11 日（土）12:00～13:00

場 所：：福島県環境創造センターコミュタン福島

福島県環境創造センターコミュタン福島の見学を行った。コミュタン福島は県民の方の不安や疑問に答え、放射線や環境問題を身近な視点から理解し、環境の回復と創造への意識を深めてもらうための施設とのことで、平成 28 年 7 月 21 日に開館された施設である。震災から現在までの経過を示した「ふくしまの歩み」や、福島第一原子力発電所の爆発後の模型、事故後の除染活動についてなどの展示物を見ることで震災の概要や復興に向けた様々な取り組みについて学んだ。

また、富岡町の帰還困難区域周辺を見学した。震災によって全壊した富岡駅は新調され、駅周辺の道路整備やビジネスホテルの建設などのインフラ整備が進められていた。また、町内には多くのソーラーパネルが設置されており、原発に頼らないまちづくりが進められていた。

以上のように、現地に足を運び、地域高齢者との交流や被災地の現状を体感することを通して、医療従事者として何ができるかを考える良い機会となった。

#### 【学生の感想（全文）】

○内田遼太

今回特別養護老人ホームかわうちにおいて、施設の見学及びレクレーションに実施をさせていただいた。震災をきっかけに設立された施設ということで、入居者の半数は川内村出身の方であり、今後ますます地域に根付いた施設になっていくのではないかと感じた。レクレーションは風船バレーを実施した。開始直後は参加者の表情はやや硬く、盛り上がりには欠けた印象だったが、目標回数を設定して実施した後は声を出して数字を数えたり、風船を落とさないよう声を掛け合ったりするようになり、最終的には高齢者だけでなく施設スタッフも全員で楽しみ、中には車いすから立ち上がって風船を触ろうとする人も見られ、笑顔が増えてとても有意義なレクレーションになったと思う。一方で想定していたより多くの入居者が参加してくださったことで、一人が風船に触る機会が少なくなってしまうことや、レクレーションに無関心な人が運動する機会を作れなかったことなど課題も見つかった。また、多くの入所者が車いすを利用しているが、車椅子座位が適切なポジショニングではない方が多くいらした。そのため、食事の際は椅子に座ったり、車いすに座るにしても姿勢を正して座ったりするなどの工夫をし、身体機能の維持を図る必要があるのではないかと感じた。

また、地区ごとで自主的に開催されている高齢者サロンにも参加させて頂いた。地区ごとに特色があり、活動内容もさまざまであったが、一区と七区も共通して、参加者は笑顔が多く、サロンに参加することが生きがいになっていると感じた。高齢者サロンにおいて重要なことの一つとして、地域高齢者が自主的に活動を実施するということがあげられる。私たちはそのきっかけづくりとして、運動の指導やレクリエーションの実施を行い、活動を習慣化させることが重要であると感じた。

帰還困難区域周辺の見学や、福島県環境創造センターコミュタン福島の見学を通して、被災地の現状を学んだ。地震や津波による直接的な被害に加えて、放射線といったみえないもの不安もある中で、駅のリニューアルやビジネスホテルの接地、道路工事などのインフラ整備と、復興に向けて着実に一步ずつ進んでいっている。今後福島で生活される中には多くの高齢者がいらっしやると思う。都会に比べると資源は限られているがその中で少しでも健康で長生きできるように、医療・介護・福祉が一体となって今後もサポートしていくことが重要であると感じた。

#### ○佐藤恵理

今回、福島県双葉郡川内村で特別養護老人ホームと高齢者サロンの見学をさせていただき、震災を経て帰村宣言がなされた地区で暮らす高齢者の様子を知ることができた。

特別養護老人ホームでは、高齢で介護度も高い方が多く、川内村の人は入居者全体の半分ほどであった。自立した生活が困難となってもやはり住み慣れた地域で暮らしたいという思いがあるのだと感じた。若い世代の人たちは、他の地域で生計を立てていることも多いと思うので、なかなか面会に来ることができないことで家族と疎遠になってしまう方も多いのではないかと思った。そのため老人ホームで生活している高齢者の精神的なケアも重要になってくるのではないかと感じた。今回、風船バレーをさせていただいて、人数が多く自分たちの準備不足でもあったため、スタッフの方にもたくさん協力していただいていたことができた。車いすの方も多かったが、皆さんたくさん動いてくださって、私たちも楽しく活動することができた。このように施設外の人と関わることも高齢者にとって良い刺激となると思うので、今後もこのような活動をしていくことが必要だと感じた。

高齢者サロンでは、地区ごとに集まり高齢者が主体となった活動を行っていた。時には社会福祉協議会のスタッフがサポートをすることもあるが、高齢者が意欲的に活動に取り組んでいた。やはり福祉のスタッフが全て行うのではなく、あくまでもきっかけづくりで、その後は地域の高齢者の主体性に任せることが大事だと思った。それは高齢者が主体的にすることで、高齢者自身が問題点をしっかり把握しどのような活動をすべきかを考えることで意欲も出て効果も大きく違ってくると思うからである。サロンを行うことで、身体機能の維持や認知症予防といった効果が得られるだけでなく、仲間と会話をすることで気分も明るくなり精神的にも良い効果が得られるのではないかと思った。またサロンに参加されている高齢者の様子を見てみると、笑顔で楽しそうに活動されていたので、サロンが生きがいとなって QOL の向上にもつながっているのではないかと思った。

今回初めて福島県を訪問して、6年たった現在でも被災の跡が残っている部分も存在しており、復興が進んでいったとしても、私たちは3.11を忘れず心に留めておくことが大切だと実感した。また医療従事者として、地域で暮らす高齢者に何ができるかを考えながら行動していくことが必要だと感じた。

【本事業のスケジュール】

時間割	内容	担当者
11月9日（木）		
13:30-15:00	コミュニティセンター：健康診断結果説明会、健康講座	木村先生（医師） 岡崎先生（理学療法士）
15:00-17:00	富岡町内見学	井口
17:00-18:00	保健・福祉・医療複合施設ゆふね訪問	健康福祉課
11月10日（金）		
10:00-12:00	川内村第一区高齢者クラブ	井口、社会福祉協議会、 社会福祉課
13:00-15:30	特別養護老人ホーム かわうち	施設長
16:00-17:00	福島県環境創造センターコミュニティ福島	
11月11日（土）		
9:00-11:00	川内村第七区高齢者クラブ	井口
12:00-13:00	福島県環境創造センターコミュニティ福島	

【写真】



【中央学級健康講座の様子】



【特別養護老人ホームかわうち レクリエーションの様子】



【第七区高齢者サロンの様子】



【第一区高齢者サロンの様子】



【富岡駅の様子】



【コミュタン福島 福島第一原発の模型】

【総括】

長崎大学医学部保健学科 教授 井口 茂

今回、初めての試みで保健学科理学療法学専攻学生 2 名の学生を本事業に参加してもらい、大きな学びを得たものと思われる。川内村の健康講座の参加に始まり、特別養護老人ホームかわうちへの訪問、一区及び七区での高齢者サロンの参加そして福島県環境創造センターでの見学を通して、放射線災害の実態と復興に向けた取り組み、その中で高齢者支援については、住民の方々と行政とが一体となった取り組みの重要性を理解してもらったと感じている。

帰学後は、保健学科の三専攻共修科目である「離島の暮らしと保健医療」の時間の中で事業報告を学生より行い、他の学生に対するフィードバックとなり、災害支援における医療職の関わり、役割を学べたものと思っている。



# 福島県川内村 高齢者サポート事業

長崎大学医学部保健学科学療法学専攻  
内田道大 佐藤恵理



## スケジュール

時間割	内容
11月9日(木)	
13:30-15:00	コミュニティセンター・健康講座
15:00-17:00	富岡町内見学
17:00-18:00	保健・福祉・医療複合施設ゆふね訪問
11月10日(金)	
10:00-12:00	川内村第一区高齢者クラブ
13:00-15:30	特別養護老人ホーム かわうち
16:00-17:00	福島県環境創造センターコミュニティ福島
11月11日(土)	
9:00-11:00	川内村第七区高齢者クラブ
12:00-13:00	福島県環境創造センターコミュニティ福島

## 川内村の概要

- 起伏の多い山岳に囲まれた高原性の盆地地域
- 村の面積約200平方キロメートルのうち9割が山村
- 福島第一原発の南西に位置する。
- 震災の発生当時は住民の9割が避難し、役場機能を郡山市に移した。



## 川内村人口の推移

	震災時 (H23.3/11)	震災後 (H27.6/1)	現在 (H29.4/1)
人口(住民基本台帳)	3028人	2722人	2707人
村内生活者	2820人 ≠H22.10/1	1615人	2173人
帰村率		59.3%	80.3%
高齢化率	34.00%	40.31%	39.4%

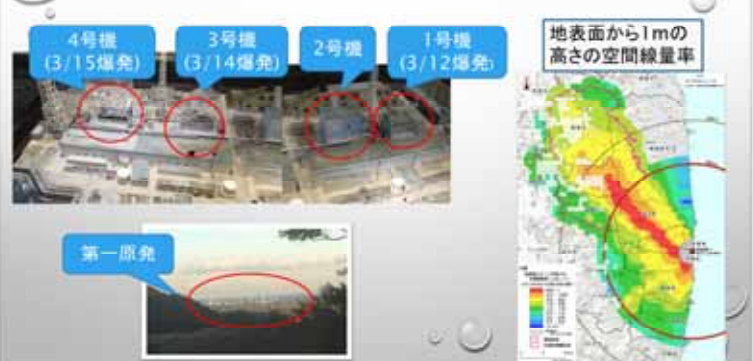
○震災後、高齢化率が大幅に高くなった。  
○若い世代の人々は、避難先の地域で学校や職場といったコミュニティを確立させており、帰村することが難しい状況となっている。

## 川内村の震災による避難から帰村までの流れ

年	日にち	経緯
H23	3/11	川内村は震度6弱を観測
	3/12	富岡町住民が川内村に避難
	3/12	福島第1原発水素爆発 →村民に避難指示
	3/16	川内・富岡住民 集団避難(郡山市へ)
	4/22	警戒区域・緊急時避難準備区域の設定
	9/30	緊急時避難準備区域の解除
H24	1/31	帰村宣言
H26	10/1	避難指示解除準備区域を解除 居住制限区域→避難指示解除準備区域に再編
H28	6/14	避難指示解除準備区域の解除 ⇒全村制限区域の解除



## 事故後の福島第一原子力発電所(模型)



## 避難区域の変遷 (全村制限区域解除までの流れ)



## 川内村人口の推移

	震災時 (H23.3/11)	震災後 (H27.6/1)	現在 (H29.4/1)
人口(住民基本台帳)	3028人	2722人	2707人
村内生活者	2820人 ≠H22.10/1	1615人	2173人
帰村率		59.3%	80.3%
高齢化率	34.00%	40.31%	39.4%

H28  
全村制限区域が解除  
→帰村率の上昇

◎帰村が進んだ要因  
①川内村は第一原発から南西へ20~30kmと比較的近い場所に位置するものの、放射線物質が北西の方に流れ、他の市町村に比べ空間線量率が低かったこと  
②除染や区域外の仮設住宅の建設といった活動が行われたこと



## 今回の活動内容

- ・「川内村中央学級健康講座」見学
- ・「特別養護老人ホーム かわうち」訪問 レクリエーション実施
- ・高齢者クラブ(第一区集会所)参加
- ・高齢者クラブ(第七区集会所)参加
- ・「福島県環境創造センターコミュニティ福島」見学

## コミュニティセンター 川内村中央学級健康講座

- ①木村悠子先生 (川内村国民健康保険診療所所長医師)  
演題「みなさん大丈夫ですか？その健診結果」



震災以降、血糖値が高値である人が増加しており血糖値改善のためには食生活や運動習慣の改善が必要！！

- ②岡崎加奈子先生 (福島県立医科大学 理学療法士)  
演題「気になる血糖値、あなたはどうする？」



<運動の三本柱>  
①有酸素運動  
②筋カトレーニング  
③ストレッチング  
運動の目的に応じて使い分ける！！

## 特別養護老人ホーム かわうち



- ・名称: 社会福祉法人千翁福祉会
- ・入所定員: 80名(うちショートステイ4人を含む)、現在満床(川内村村長:38名)
- ・職員数: 30名(介護士23名、看護師3名、事務・その他3名)
- ・法人沿革: 東日本大震災・東電原発事故により福島県双葉郡各町村は避難を強いられ、高齢者は厳しい環境下に置かれていた。このような状況下で川内村は「棚村宣言」の下、高齢者福祉計画に特別養護老人ホーム整備を決定。千翁福祉会の名称は川内村長が命名。平成26年6月30日、福島県知事から社会福祉法人の認可を受け、7月8日法人登記を完了。



施設の様子



週2回の入浴



手足の体操



風船バレー



口の体操

## 高齢者クラブ(第一区集会所)

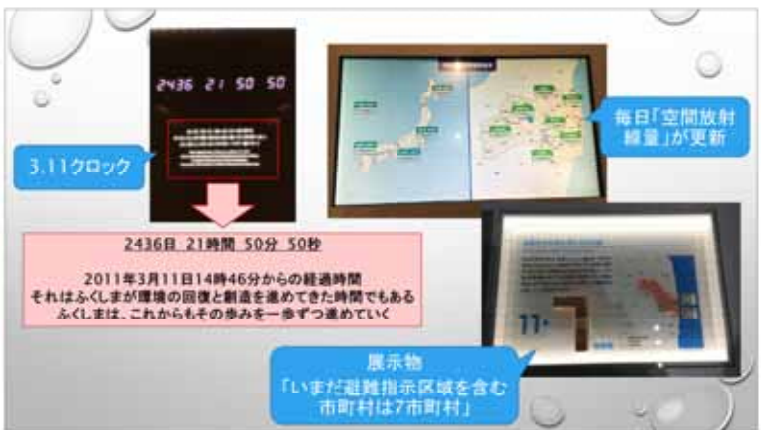
参加者: 8名



ふらボールゲーム







## まとめ

- ・高齢者サロンは、地域で暮らす高齢者にとって身体機能の維持や認知症予防だけでなく、QOLの向上につながっている。  
また高齢者が主体的となって活動することが重要であり、私たちはそのきっかけづくりをしていくべきである。
- ・医療・介護・福祉が一体となって高齢者をサポートする体制づくりが大切である。
- ・福島は着実に復興に向けて前進しているが、医療の分野においてもまだ課題は多く、私達医療従事者が担う役割は大きい。

ご清聴ありがとうございました！！

