

# ～被災地の高齢男性向けの健康支援-運動を中心として～

平成26年度地域政策研究センター(教員提案型・後期)

課題名 : 看護職や看護学生によるレジリエンスを活用した被災者の  
長期的健康支援の活動モデルの開発  
研究代表者 : 看護学部 准教授 井上都之  
研究メンバー : 三浦奈都子, 及川正広, 鈴木美代子, 高橋有里 (看護学部)  
キーワード : 震災復興、健康支援、レジリエンス

## ▼研究の概要 (背景・目標)

東日本大震災の被災地域では、仮設住宅生活が長期化している事や復興に時間がかかっていることなどにより、被災者の生活には様々な面で長期的な負担がかかっている。この中で被災者のレジリエンス(回復力)を生かした心身の健康増進のためのサポートモデルの構築についての検討をおこなった。

## ▼研究の内容 (方法・経過)

1. 研究1: 被災者支援学生団体‘カッキー’sの被災者支援活動への参加観察 (平成26年10月～平成27年9月)
2. 対象者: 山田地区の仮設住宅団地5箇所のサロン活動参加者
3. 研究2: 山田町の被災住民(男性)に対する面接調査の実施 (平成27年4月～平成27年9月)
4. 対象者: 山田町の仮設住宅8ヶ所に暮らす男性被災者 (戸別訪問で確認できたのが67名)
5. 研究3: 男性の健康心理支援のための運動を中心としたアクションリサーチの実施 (平成27年8月～継続中)
6. 対象者: 研究2の対象者の中で運動を中心とした介入に参加する事に同意した男性5名

## ▼おわりに (まとめ)

1. 本研究では東日本大震災で被災を受けた山田町の住民におけるレジリエンスの特徴の一部が示された。また、その中で、他者サポートを受け入れる点で弱みを持つ男性中心のサポートについて試行的に実施評価を試み、一定の成果を得た。
2. 本研究で行った介入については、継続実施中である。



## ▼研究の成果 (結果・考察)

1. 山田町の住民は総的に地域における繋がりが深く、強固なソーシャルネットワークを持つ傾向があった。  
カッキー’sのサロン活動に参加する被災者は、他者サポートを活用する能力が高く、心身の健康を維持・増進するレジリエンスを発揮する傾向が認められた。
2. サロン活動に参加しない被災者は集合的サポートに馴染めない、心身の健康問題を抱えていて、他者サポートを受け入れる能力が低い者も認められた。
3. 後者は、一人暮らし等の男性に多い傾向が認められ、男性に特化したサポートの必要性が示唆された。
4. 運動を中心とした介入研究の対象となった者に対しては、対象者のニーズに合わせて集合的運動と個別面談等による個人的運動指導を行うことが必要であった。
5. スクエアステップなどの集合的運動については活動参加の意欲を高め、生き甲斐創出の可能性も示唆された。
6. 身体活動レベルの低下した男性で、集合的運動に参加する事が困難な者も、地道な働きかけによりはっきりした目的を持つ事が出来れば、運動への意欲を持続することが出来る事も示された。

(謝辞)

研究実施にあたり、ご協力いただいた被災者の方々に感謝申し上げます