

# 「地域コミュニティづくり」看護医療類型の特色を生かして！「自助・互近所・共助」の取り組み！

- 【1】 尼崎小田高校看護医療・健康類型×尼崎市高齢介護課包括支援担当  
「フレイル予防&防災」—災害時要支援者を守る取り組み
- 【2】 災害時に生きづらさを感じる発達障がいを持つ人の  
市民向けの理解促進のためのシナリオ作成及び劇の上演
- 【3】 「あまおだ減災フェス」の開催  
地域コミュニティづくり・共助の取り組み
- 【4】 子ども向けワークショップ  
防災すごろく、紙食器・スリッパ、簡易トイレ作成

## 「取り組んだ理由」

- 災害時に医療・福祉職の果たす役割は大きい。
- 本校が立地する地区は海拔0<sup>m</sup>地帯で高齢者や障がい者が多い。  
⇒災害時の命が失われる可能性が大きい。
- 地域住民との交流のない層が増えている。  
⇒災害時に助け合うことができない。

## 「そこで」

- 「自助・共助」の大切さを地域住民に伝える
- 災害時に助け合える地域コミュニティーを高校生である私たちが構築していこうと考えた。  
⇒2023年度の取り組みは大きく「4つ」です。

。

# 【1】 「フレイル予防&防災」 災害時要配慮者を守る取り組み

超高齢社会の進展により、災害時に支援を必要とする高齢者の増加

⇒しかし、支える専門職の不足&地域社会の関係性の希薄化

⇒一方、災害の激甚化・頻発化、南海トラフ巨大地震は必ず起こる！

災害時に備えた普段からの取り組みが必要

→フレイル予防と防災の観点

## ①フレイル予防

→フレイル・・・年をとることで心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態。

⇒1:栄養 2:運動 3:社会参加が大切

## ②災害時の目標

避難することができる⇒普段からの身体づくり、運動に慣れておくこと

災害食を不自由なく食べられる⇒普段の食事と災害食の差をなくす

①、②をふまえて 災害食レシピの作成、フレイル予防体操の開発

「フレイル」健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能、認知機能の低下がみられるが、予防・治療によって要介護状態に進まずにすむ。

(日本老年医学会)

## (災害食レシピの作成の取り組み)

### 【他の災害食との違い】

- 現在、自宅避難が増えているなかで、「家で作る災害食」を作成。
- フレイル予防の観点から栄養のバランスが良く、噛んだり飲み込んだりしやすいこと。
- 簡単で、手間暇かけずに作られること。

### 【意識した点】

- 栄養バランスが取れている。
- 時間、器具、手間を抑えられる。  
⇒湯煎可能ポリ袋を使用
- 常備しておける材料であること。  
⇒缶詰めや普段から使う食材！

### 【生徒の感想】

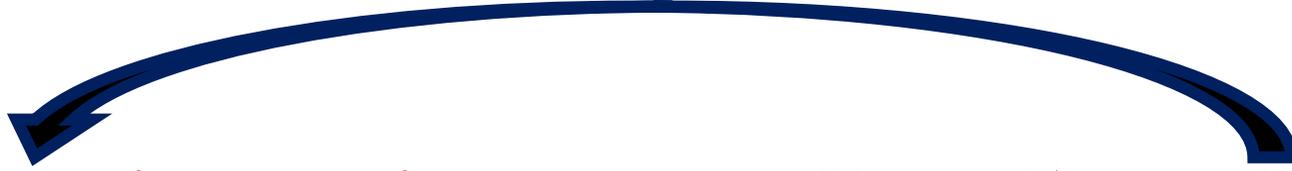
- 災害食でも彩り・栄養バランスが大切だと思った。
- 食材の工夫の仕方、組み合わせなど新しい発見があった。

など



## 【気づいたこと】

災害食・・生き延びるためのもの⇒おいしくて楽しい普段どおりの食事



災害食レシピを考える⇒新しい発見を得る⇒普段の食事に取り入れる

## 【様々な方からのアドバイス】

- ・必要な調理器具を掲載
- ・実際に高齢者が作り、食べられるのか→介護職の方(済)、高齢者と一緒に実習
- ・湯せん可能ポリ袋の使用法
- ・栄養成分表、アレルギーの表示→使う食材が家庭にあるものであるため難しい

## 【介護職の方とのクッキングでのアンケート】

- ・ヘルパーさんがついていたり、自立している方なら作ることが可能
- ・練習は必要だが、レシピは分かりやすく簡単
- ・味や彩りがしっかりしていて食欲が増し、元気になる
- ・栄養、味や調理器具をあまり使っていない

長く愛された食品で防災食

# きりぼし大根の 塩昆布お茶和え

08

## 材料

- きりぼし大根..... 20g
- 塩昆布 ..... 10g
- お茶 ..... 100cc



## 作り方

- ① 材料を全てポリ袋の中に入れる。
- ② 30分程度放置し、やわらかくなったらできあがり！

小田高校生からのおススメポイント

- ♪ 野菜を気軽に摂りたい！ そんなあなたに！
- ♪ 簡単ですぐに作れます！



05

食欲増進！



# さんまのまぜご飯

## 材料

- アルファ化米 ..... 1袋
- コーン ..... 適量
- 干しひじき ..... 少々
- 粉末コンソメ ..... 5g
- さんまの蒲焼缶 ..... 100g



## 作り方

- ① ひじきをお湯で戻します。(お湯なら10分、水なら30分)
- ② アルファ化米をお湯で戻します。(15分)
- ③ ②にほぐしたさんま・コーン・いりごま・ひじきを入れ混ぜます。
- ④ ③にさんまの蒲焼き缶の汁を入れて味を調えます。

※さんまの蒲焼き缶の汁は入れすぎないように注意してください。

パックご飯でも  
代用できます



小田高校生からのおススメポイント

- ♪ コーンの汁で切り干し大根を戻して、ご飯に混ぜることもできます。
- ♪ 一食でビタミンD・タンパク質・カルシウム・食物繊維が摂れます！



# (フレイル予防体操の開発の取り組み)

## 【考察の視点と過程】

### 動画の構成と動画作成にあたって抑えておくポイント

- ↳ 避難することができるため必要なことを確認⇒体幹、柔軟性、筋力、バランス力
- ↳ 楽しく普段の日常生活に取り入れられるもの、仲間と楽しめるもの。

(社会参加・地域コミュニティの重視)

↓各グループに分かれて動画の案を出し合う

- ↳ どんな音楽にしたら体操が行いやすくなるのか。

⇒動画内で落ち着いたBGMなどを流すようにする

避難行動、避難所での生活をシーンに分け、「災害時&フレイル予防に必要なこと」を確認・意見交流。

- ↳ 身体の部位や体操の効果を考慮しながら、骨盤底筋、足腰を鍛えるなどの災害時に必須となることを議論し、5つのシーンに分け、簡単なものから徐々にレベルを上げて、仲間からのアドバイスなどを加える。

- 動画に収録する体操の動きの確認。
- 体操の撮影方法の確認。
- ⇒音楽をフリーBGMに変更して撮影。
- 撮影時の服装決め⇒2022年次のクラスTシャツで統一。
- これまでの議論をもとに撮影を行い動画を撮り終えた。(動画完成・公開予定)



## 体操例①

早口言葉で口腔機能の改善を！

生麦生米生卵

4トンの養豚場

僕ポブ

あぶりカルビ

早口言葉を各3回ずつ繰り返しましょう。

おでこ体操で飲み込む力を高めましょう！



手をおでこに当て、へそを覗き込み、おでこを手を5秒程度押し合しましょう。のどの筋肉に力が入るよう意識してください。

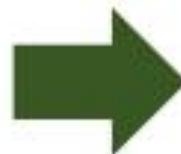
## 体操例②

つま先立ちで足の血流を改善しましょう！



いすなどに手を添えて、かかとを2秒で上げて、2秒で下げる動作を10回ずつ行いましょう。

## 体操例③



**コラム** 知っていますか？エコノミークラス症候群

血の固まり(血栓)が血管の中を流れ、肺の血管に詰まって呼吸困難や胸痛、最悪の場合には死に至ることもあります。血栓は長時間同じ姿勢でいることで、血行不良が起こり、血液が血管内で固まりやすくなることで発生します。

**コラム** のどが渇く前に水分補給を！

トイレに行くことが面倒などの理由で水分をとることを控えることで、血液の流れが悪くなり、脳梗塞や心筋梗塞など、さまざまな健康被害のリスクがあがります。のどが渇くまえに、こまめに水を飲むことを心がけましょう。

## 【2】発達障がいを持つ人へ理解促進

発達障がいを持つ人が、災害時に少しでも生活がしやすい環境を構築するために高校生ができることを考える。発達障がいの理解促進のために市民に啓発するシナリオを作成、劇で上演。(2024年2月動画を公開予定)

- ・ 杭瀬福成園（障がい者生活介護事業所）の職員から、講義を5回受ける。避難所対応のワークも実施（5月）
- ・ 杭瀬福成園の利用者さんと津波避難訓練。（7月）
- ・ 児童発達支援センターあこや学園から講義を受ける。（6月）その後、全員で園を訪問。（7月）有志が夏休みに保育体験に訪問（9日間、延べ25名が参加）
- ・ 三田西病院の藤田院長から「自閉症スペクトラム」（避難所での対応）を学ぶ。（10月）

⇒劇のシナリオ完成！！



# 劇の作成について

<シナリオ作成にあたっての過程>

講義を聞き発達障がいについての知識をつけ、保育園児や大人の方の自閉スペクトラム症(強度行動障害)を持った方々と関わり当事者の方が**どのようなことで生きづらさを感じているか**を理解してもらえるような内容にした。



具体的に**時間の構造化・空間の構造化**や**コミュニケーションの取り方**に重きを置いてシナリオを作成した。



発達障がいへの理解がある人とない人のそれぞれの**視点を対比**させ、劇に組み込んだ。

発達障がいの方の特性を知り、どのように関わればいいのかを考えたいと思い作成した。

# 劇の内容について

<発達障害と地域の関わり方～避難所での対応～>

地震が起きた時に発達障がいを持つナミちゃんが避難所でパニックを起こしている。

その避難所で発達障がいに対する理解のある人とない人がいる。

ナミちゃんは無事避難所生活を終わることができるのだろうか。



撮影風景  
2月上旬完成  
予定！



【3】

第6回「あまおだ減災フェス」  
の開催（11月12日）

「防災ファッションショー」  
「防災すごろく」



『高校生の取り組み、継続性が素晴らしい』

【4】 防災すごろく、紙食器、スリッパ &  
小学校への出前授業（携帯・簡易トイレ作成）

（8月24日、10月1日  
11月5日、11月12日  
12月18日）

『トイレが大切！水、電気止まる  
我慢できない、その通りだ！』



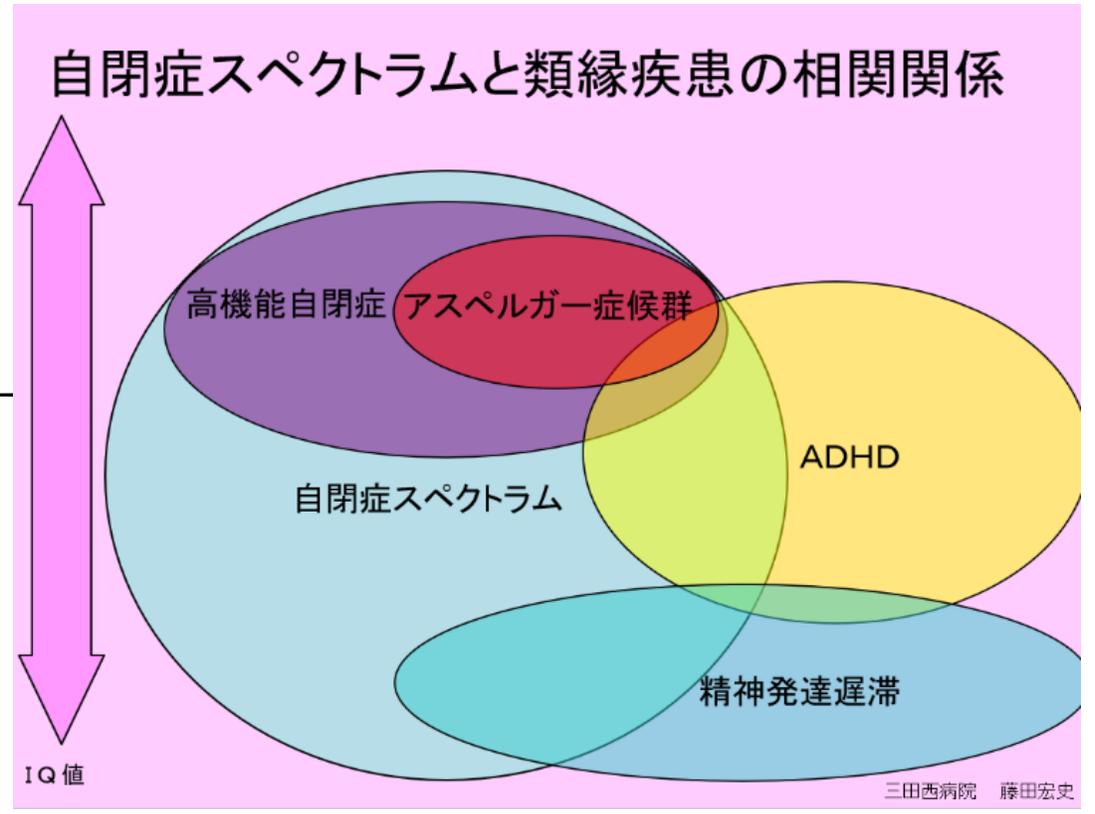
# 16歳 ナミちゃん……自閉スペクトラム症

<自閉スペクトラム症とは>  
アメリカ精神医学会が発行している  
DSM-V での診断名

⇒ Autism Spectrum Disorder

人とのコミュニケーションが苦手、  
変化が苦手なため、物事に強いこだわりがある、  
見えないことを想像することが難しいといった特徴をもつ  
発達障がいのことです。

自閉症の症状はさまざまで、医師の  
治療を受ける人、年齢や知的障がいの  
有無などによっても異なります。



いかがでしたか。

劇に出てきた周りの人の視線のように「自閉スペクトラム症」という発達障がいに対してのマイナスイメージを強く持っている人が多いのが現状です。しかし、このように周りの支えによって「自閉スペクトラム症」という発達障害をもつ人や家族が過ごしやすい環境を作ることが出来ます。

「自閉スペクトラム症」という発達障がいの人は、外見からは障がいが分かりにくいです。感覚過剰などの特性による偏食やパニックなどで周りからは「わがまま」と誤解されることがあります。今回の能登半島地震の際に本人や家族の多くが「車中泊」を余儀なくされることがありました。

もし、あなたが「自閉スペクトラム症」という発達障がいの方と関わる機会があれば気を付けてほしい点があります。

一つ目は、**行動してほしいことがある時は、具体的・肯定的な指示でゆっくりかつ丁寧に話す**ことです。また、口頭だけでなくジェスチャーやイラスト提示などの視覚情報を併せて提供していただきたいです。**否定語を使って注意してしまうと人格否定・行動否定に繋がってしまうため**です。しかし、やむなく行動を否定せざるを得ない場合もあると思います。他社に危害を及ぼすおそれのある時です。その際は、「**人を叩かないでください。今は〇〇をする時間です。**」のように**×と同時に〇の行動も併せて**伝えていただきたいです。もちろん、他害に及んだ環境状況や心身状況のアセスメント＝対象を客観的に調査、評価することは必要です。

2つ目は、逃げ道を作ることです。逃げ道を作ることによって本人のストレスが溜まりにくくなることがあるためです。公的機関への逃げ道として、福祉避難所というものがあります。福祉避難所とは、高齢者や障がい者(児)など、災害時に援護が必要な人（災害時要配慮者）に配慮した避難所のことです。バリアフリーや冷暖房が完備されているなど、要配慮者の利用に適した環境を確保できる施設です。なお、尼崎市では、福祉避難所は災害時に必要に応じて開設する二次的避難所で、基本的には最初から利用することはできません。災害発生時は、身の安全を最優先し、指定避難所だけでなく、災害に応じてよりよい避難先を決定することが必要です。

最近は、尼崎市は、ハザードマップの自分の住んでいる場所に災害の危険があることを示す色がない場合は、原則として「在宅避難」を説明されています。ただし、災害状況や尼崎市が発令する避難情報に注意し、必要に応じては指定避難所に避難することは必要です。

現在、尼崎市が指定している福祉避難所は45ヶ所で、受け入れ可能人数は約1700人です。福祉避難所には限りがあるので、指定避難所には要支援者スペースを設けることになっています。

阪神・淡路大震災以降、大規模な災害や事故の後に被災者や被害者、地域を支援するため外部支援活動として「**こころのケア**」活動が行われるようになりました。その後2011年の東日本大震災での反省をふまえ、「こころのケアチーム」の名前を変更して、2013年4月、厚生労働省は都道府県に**災害派遣精神医療チーム**（Disaster Psychiatric Assistance Team:DPAT）を設置するように通達しました。DPATとは災害派遣精神医療チームであり、災害発生後約48時間以内に被災した都道府県において活動する精神サポートのプロのことです。興味がある人は調べてみてください。能登半島地震で聞いたと思うのですが、災害派遣医療チーム「DMAT(ディーマット)」や福祉専門職による災害派遣福祉チーム（DMATやDPAD）なども活躍しています。

「自閉スペクトラム症」という発達障がいと聞くと、短所ばかりにフォーカスしてしまいますが、長所にフォーカスすると、高い集中力があり、周りに流されないなどが挙げられます。「自閉スペクトラム症」という発達障がいをもっている方でも、自分自身の特性を理解して世界で活躍されている方も多くいます。最後にこの劇ではナミちゃんの母がたくさん謝罪していますが、その環境が当たり前になっていることがおかしいのです。障がいをもつ方と対等な関係を築き、理解していくことで生きづらさを解消していく必要があります。この劇がその一助になれば幸いです。

# —災害時要配慮者（発達障がいを持つ人）の 災害時の生きづらさを考えませんか？—

- ▽ 日 時： 3月21日（木） 13:00~15:00
- ▽ 場 所： 小田南生涯学習プラザ
- ▽ 主催者： 尼崎小田高等学校看護医療・健康類型
- ▽ 協 力： 尼崎市手をつなぐ育成会、尼崎市難病団体  
連絡協議会
- ▽ 内 容： 劇の上映（動画）、発達障がいと災害について  
の現状の交流





# 参加者感想

- ・ 最初の原稿の時にはなかったボードなどが出てきて、みなさんが学んでこられたことが表現されて、ほんとうに感激しました。せっかく作ってくださったものなので、広く周知してほしいと思った。
- ・ 育成会さんの歴史を知ることができて大変嬉しかったです。
- ・ 過去の災害で難病患者の方がどんな被害を受けたのか、率直な意見も聞けてよかった。
- ・ 避難所について現実を見たような気がして心に残りました。
- ・ 難病連の方のお話ははじめて聞きました。電気屋水が止まることですぐに生命にかかわってしまう現実を知り、心が痛みました。
- ・ 経験を通して感じたこと、学んだことを劇で表現されていて素晴らしいかったです。