

「何ができるのか？」 運動学分野 永富 良一

「これは大変なことが起きてしまった」平成23年3月11日午後2時46分、丁度教授室入り口で秘書の大西さんと立ち話をしているときに突然大きな揺れに襲われ教授室の扉が開きそうになった書棚を倒れないように必至に押さえながら思ったことでした。なおそのときは書棚が壁にしっかり固定されていることすら気がつきませんでした。幸い研究室がある4号館は建物が小さいこともあり大きな損傷はありませんでした。さすがに実験室の中では棚の転倒、顕微鏡の落下や大型冷凍庫が動いて通路をふさぐなどの被害がありましたが、人的な被害はありませんでした。ガスの元栓を全て閉め、研究室メンバーの無事を確認し、その後は災害対策本部に詰め、状況の把握と星陵地区の帰宅困難者のための星陵体育館避難所の準備などの対処に当たったのは、震災記録集に書いた通りです。一段落して午後5時すぎに帰宅しましたが、その後約1週間の避難所生活を経て、2ヶ月余り知人宅に間借りをさせていただくことになりました。

週末は避難所で食糧確保に不安を抱きながら過ごし、週明けには、かろうじて物置で無事だった自転車を引っ張り出し、自宅と星陵キャンパスの間を往来しました。そのころにはようやく当初はデマだと思っていた巨大津波や原発の爆発が現実起こったことであり、少なからぬ人々が犠牲になったことが少しずつ明らかになってきました。しかし切れ切れの情報が次第につながってきて全容が明らかになったのは1ヶ月以上経ってからだったと記憶しています。

このような状況の中、非臨床部門の研究者として何ができるかを真剣に考えました。運動学研究室は震災前から鶴ヶ谷プロジェクトなど高齢者の健康をテーマにした研究を行ってきました。体力・運動能力の低下は生活機能の低下に直結し自立した生活を行うことが困難になり介護の必要性が生じるため、運動機能の低下を防ぐことが重要であることを市民講演会などを通じて発信するとともに、地域の運動指導員の養成や、高齢住民の自主活動グループの立ち上げなどに協力して来ました。その折りに利用する資料の中に新潟中越地震後約1ヶ月経ったときの新聞記事があります。被災した避難住民の中に廃用症候群の疑いがある高齢者が少なからずみられ、理学療法士会のメンバーが避難所に支援に赴いているという記事です。このことをよく知る以前研究室に所属していた厚労省の技官からお見舞いのメールが届きましたが、そこには3月16日付け

で厚労省 HP に掲載された被災者に対する避難生活で注意すべき項目の中に不活動に伴う廃用症候群に関する注意喚起を含めていただいたとあり、大変心強く思いました。大学の HP や、私が所属する日本体力医学会の HP にも注意喚起の記事を掲載してもらいました。

また自宅から星陵キャンパスの間にある避難所になっている小中学校に赴いてみると、お世話役の方々の多くは、日頃おつきあいのある町内会の役員の方や体育協会の役員の方でした。幸い皆さんお伝えしていたことを覚えていらして、「大丈夫ラジオ体操やっているから」と言っていたら、大変な中でもちよっとうれしく、またかえってこちらが元気づけられる思いをしました。さらにこれまでの研究室の活動の中で介護予防や運動指導に係わってきた仙台市健康増進センター、健康運動指導士会、理学療法士会、日本ノルディックフィットネス協会、また宮城県保健福祉部健康推進課や仙台市の健康福祉局健康増進課や市民局スポーツ振興課などに連絡をとったり出向いたりしてみました。行政機関はいずれも混乱状態でした。食糧や飲料水の確保あるいは感染症対策など運動以前の対処に追われている状況でした。

一方、現場で運動指導に当たっていたスタッフの多くが、震災前から沿岸部の市町村の健康づくりや介護予防事業にかかわっており、現地の関係者と連絡をとりあい、支援に出向いている状況がわかりました。しかしそこから知らされる状況から、運動に関する支援活動は必ずしも順調ではないこともわかりました。さまざまな支援が重なり、避難所のお世話役の方の混乱を招いてしまったり、突然現れる調査団体とぶつかってみたり、支援グループ間での意見の相違など、現地に出向いてみないとわからないことがたくさんありました。そこで、仙台市の健康増進課や介護予防推進室の了解を得、また仙台市健康福祉事業団の細井実理事長のご快諾をいただき、仙台市シルバーセンターに拠点を置き、運動支援者間の情報を集約し共有する活動を通じて、被災者の健康維持増進をはかる「被災地健康運動支援情報ネットワーク」を3月31日に設立しました(<http://unda.sports.med.tohoku.ac.jp/>)。研究室の大学院生神谷卓真君、藤原誠助君、今井雪輝君、青木眸君が協力してくれ、運動支援に係わってきた10以上の組織団体に呼びかけ、各団体の支援活動が円滑に進むように、支援者間で、1) 避難所その後仮設住宅等における運動に関するニーズ、2) 関係各団体の支援者が提供できる内容、3) 運動に関する知識や情報などの情報を支援者間で共有することを目的としました。語呂合わせで略称を UNDA [Undo (exercise & physical activity) Information Network for the Distressed Area]

としました。Undo は日本語の「運動」、英語の「元に戻す」、UNDA「んだ」は仙台弁で、そうだ（肯定）、偶然ですが、ラテン語では「波」を意味することがあとから判明しました。笑顔あふれる運動で津波に負けない復興への大きな波になることを願った命名となりました。

支援者間の情報はメーリングリスト、HPおよび定例代表者会議において共有し、県や市の健康推進部門との連携に務めました。しかし結果的には、定例の会議において現場に出向いているスタッフからの生の情報を顔を合わせながら交換し、議論を行うことがもっとも効果的かつ有用でした。

この情報ネットワークは震災から1年以上経った今でも継続しています。参加団体の中には、自治体から介護予防や健康増進事業を請け負っている団体もあり、当初の頻繁な情報共有は不要になってきました。しかしメンバー間の共通理解は、不活動に伴う健康障害は、震災の有無にかかわらずこれからますます重要な課題になってくるであろう、いずれ被災地という名称ははずすことになるが、新たに生じてくる課題を共有し考えるためのプラットフォームにして行こうというものです。当初高齢者の問題がクローズアップされましたが、被災地の小中学生は未だにスポーツや運動・遊びの環境に大きく制約されており、研究室で行った調査でも被災地の中学生は運動部でさえも、仙台市内の大きな被害がなかった中学校の生徒に比べて、強いレベルの身体活動が少なくなっていることがわかります。発育発達に必要な活動が制限されていることは将来にわたる重要な健康問題に発展する可能性があります。また仮設住宅を訪れてみると、運動教室や運動イベントに参加してくださる方には元気な方が多く、それ自体はよいのですが、ニーズが高そうな運動能力の低下がみられる方にはなかなか参加いただけません。

このように今後、さまざまな形で変化するニーズに対応できるよう柔軟な情報共有を行い、被災地の復興だけではなく地域の健康づくりに少しでもプラスになるような活動を継続していきたいと考えています。宮城県以外の岩手、福島、青森、茨城ではそれぞれ状況は大きく異なりますが、不活動にともなう潜在的な健康障害は共通です。ニーズがある限り活動の輪が広がっていくことを期待しています。

当たり前のことですが、このようにこの1年間を振り返ってみると、何ができるのかを考え、それを実行に移していくには普段からの地道な活動が重要であること、またそれに基づく人の輪が重要であることをあらためて認識させら

れました。この度の震災で犠牲になられた多くの方のご冥福をお祈りするとともに、未だに震災の影響を受けていらっしゃる多くの方が一日も早く通常の生活に戻っていただけることを願い、この稿を閉じさせていただきます。