

被災地健康運動支援情報ネットワーク仙台みやぎ設立趣意書

2011年3月31日

1. 設立趣旨

未曾有の震災から2週間が経ちましたが、多くの方々が避難所などで不自由な生活を強いられています。このような状況の中で気力を失い一日中動かずに布団に横になっていらっしゃる方が少なくありません。しかし長時間あるいは長期間体を動かさないでいることはとても危険です。新聞やテレビでも報道されているエコノミークラス症候群だけではなく、体を動かす機能そのものが失われていく生活不活発病、筋肉減少症、廃用症候群に陥る可能性があります。いずれも運動を行うことが効果的な予防策になります。運動には気持ちをリフレッシュする効果もあり、二重の意味でメリットがあります。避難所によっては運営に携わっていらっしゃる方ですでにラジオ体操などの運動を行っているところもありますが、そのような活動が全くないところも少なくありません。

現在仙台市での避難所の避難民の方の状況は各区の保健師が把握し、その情報に基づいて健康増進センターのスタッフが出向いて運動支援を行っています。しかし避難所の数も多く、必ずしも十分な支援ができていとは言えません。一方、健康運動指導士、PT, OTなどの専門家、体育指導員、運動指導員あるいは地域の運動サポーターや介護予防にたずさわっていらっしゃるボランティアなど多くの方が避難所の運動支援を行っています。また全国から応援をしたいという申し出も少なくありません。しかし情報不足のため、せっかくの皆さんの善意の支援を生かすことができない場合が少なくありません。そこで：-

- ① どこで運動支援が必要とされているのか、
- ② どのような技量・知識を持った人が必要なのか、
- ③ 手に負えない問題を抱えている人たちに遭遇したときにだれに相談したらよいか
- ④ どのような状態の方にどのような運動が必要か、またそれはなぜか

などの情報が支援にあたる方が共有していることが大変重要です。そこでわれわれは、皆さんの善意がより効果的に被災地の避難民の方を応援できるように、

- ① 避難所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
- を集約し、時々刻々と変化していくこれらの情報をできるだけ遅滞なく支援者にお知らせする情報ネットワークを構築し、県や市の健康推進部門と連携しながら震災からの復興を支援したいと考えています。

2. 発起人

永富良一（東北大学） 発起人代表
入江徳子（日本健康運動指導士会宮城県支部）
河村孝幸（東北福祉大学）
北目衛子（宮城県成人病予防協会）
黒木薫（宮城県理学療法士会災害支援対策委員会）
齋藤昌宏（東北福祉大学）
鈴木玲子（NPO 法人わくわく元気ネット）
玉川明朗（東北大学）
辻一郎（東北大学）
野田隆行（健生株式会社）
橋本和夫（東北大学）
藤田和樹（大阪大学）
細井実（仙台市健康福祉事業団）
（あいうえお順）

3. 支援団体：ウェルネス・ホープ、NPO 法人日本健康運動指導士会宮城県支部、NPO 法人日本トレーニング指導者協会東北支部、NPO 法人日本ノルディックフィットネス協会、NPO 法人わくわく元気ネット、(株)マルシンク、健生株式会社、(財)仙台市健康福祉事業団、仙台医健専門学校、(財)宮城県成人病予防協会、宮城県理学療法士会、杜のNW、Pepassist

4. ネットワークの役割

- ① 避難所支援を実施している関係諸団体のメンバーの間で、被災地の各避難所の運動支援に関する情報の共有化をはかること（当面

仙台市および宮城県内の避難所とする)。

- ② ニーズに応じた運動支援に関わる人材の紹介
- ③ 行政や医療への橋渡し(情報伝達)
- ④ 不活動に伴う障害と運動効果に関する知識の共有
- ⑤ 共有情報および啓発知識のメディアへの発信

5. 事務局

仙台市シルバーセンター3F 022-215-3194

E-mail: tyouju@sendai-hw.or.jp

発起人代表連絡先: nagatomi@med.tohoku.ac.jp