

# 東日本大震災被災者 支援活動報告

京都女子大学  
食物栄養学科  
栄養クリニック

2014年12月19日～12月21日

木戸 詔子 ( 名誉教授、副栄養クリニック長 )  
太田 淳子 ( 大学院後期課程3年生 )

## 活動の概要

- ・ 2011年12月より、食物栄養学科の有志の教員と大学院生を中心に始まった。
- ・ 岩手県一関市を拠点に活動しているNPO法人グローバルヒューマン (GH) と連携し活動する。
- ・ 岩手県、宮城県内を中心に仮設住宅での食生活をサポートする活動を展開する。
- ・ 仮設住宅での避難生活を送っている被災者を対象に、食物栄養学の立場から食生活に関する提案、アドバイス、調理実演、栄養科学的な講演を行う。

# 今回の活動概要

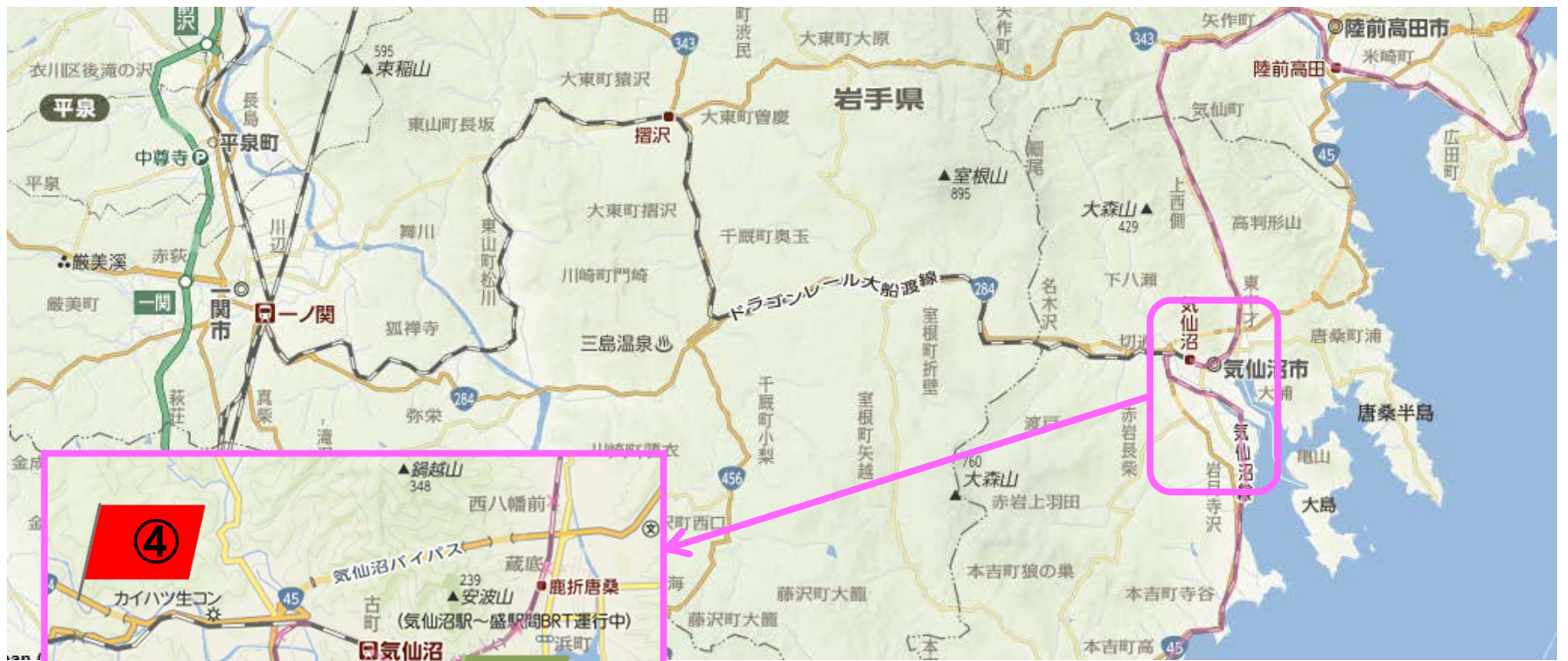
**参加者** 京都女子大学関係者2名  
GHスタッフ1名

**活動期間** 2014年12月19日～21日

訪問地	下記4か所	参加者
12月19日	14時～17時 気仙沼市田中前2丁目仮設住宅	10名
12月20日	10時～12時 気仙沼市面瀬中学校仮設住宅	15名
12月20日	14時～17時 気仙沼市立中学校仮設住宅	10名
12月21日	10時～12時 気仙沼市五右衛門ヶ原運動場仮設住宅	20名

## 活動内容

- ①ミニ講演「健康寿命を延ばそう」  
「ロコモティブシンドローム(ロコモ)を予防しよう!」
- ②体力チェック、ロコモチェック、食生活調査
- ③手作りの芋きんとん(りんごと牛乳入り)試食会と栄養価



- ① 田中前2丁目仮設住宅
- ② 面瀬中学校仮設住宅
- ③ 市立中学校仮設住宅
- ④ 五右衛門ヶ原運動場仮設住宅

# 活動スケジュール

- 18日 15:00 栄養クリニックで芋きんとんとリンゴジャム20人分作成
- 19日 8:05 京都駅発 → 12:38 一関着  
13:30 GH本部着 GHスタッフと打ち合わせ  
14:00 田中前2丁目仮設住宅着 → 準備  
15:30~17:00 活動 → GH  
18:00~芋きんとん80人分の作成
- 20日 8:30 GH本部出発 → 面瀬中学校仮設住宅着 → 準備  
10:00~12:00 活動 → 移動中に昼食  
13:30 市立中学校仮設住宅着 → 準備  
14:00~17:00 活動 → GH  
18:00~芋きんとん40人分作成
- 21日 8:30 GH本部出発 → 五右衛門ヶ原仮設住宅着 → 準備  
10:30~12:00 活動 → JR一関駅  
14:48 一関発 → 19:58 京都着

# 活動内容

## ①ミニ講義

仮設住宅で不足しがちな運動の重要性と健康寿命延伸のための食生活のポイントについて

## ②ロコモチェック、筋肉量、運動機能の簡易チェックと評価

## ③低栄養のチェックシートによる評価

## ④アンケートによる震災前後の食生活と健康の変化を調査

## ⑤試食

手作りの芋きんとん(牛乳、りんご入り)

## ⑥個別栄養相談

## ⑦レシピ付き栄養クリニックのカレンダー配布

## ⑧イベントのアンケート調査

# 宮城県県民健康・栄養調査結果報告書(平成22年度、震災の前年度)の結果と 今回の調査(平成26年12月)結果との比較

## 宮城県県民健康・栄養調査(平成22年度)の調査協力者

年代	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	不明
対象者数	2,873	358	423	478	508	428	606	72
協力者総数	2,368	283	326	376	455	399	529	0
性別	男性	1,114	143	158	176	229	218	0
	女性	1,254	140	168	200	226	311	0
協力率	82.4%	79.1%	77.1%	78.7%	89.6%	93.2%	87.3%	-

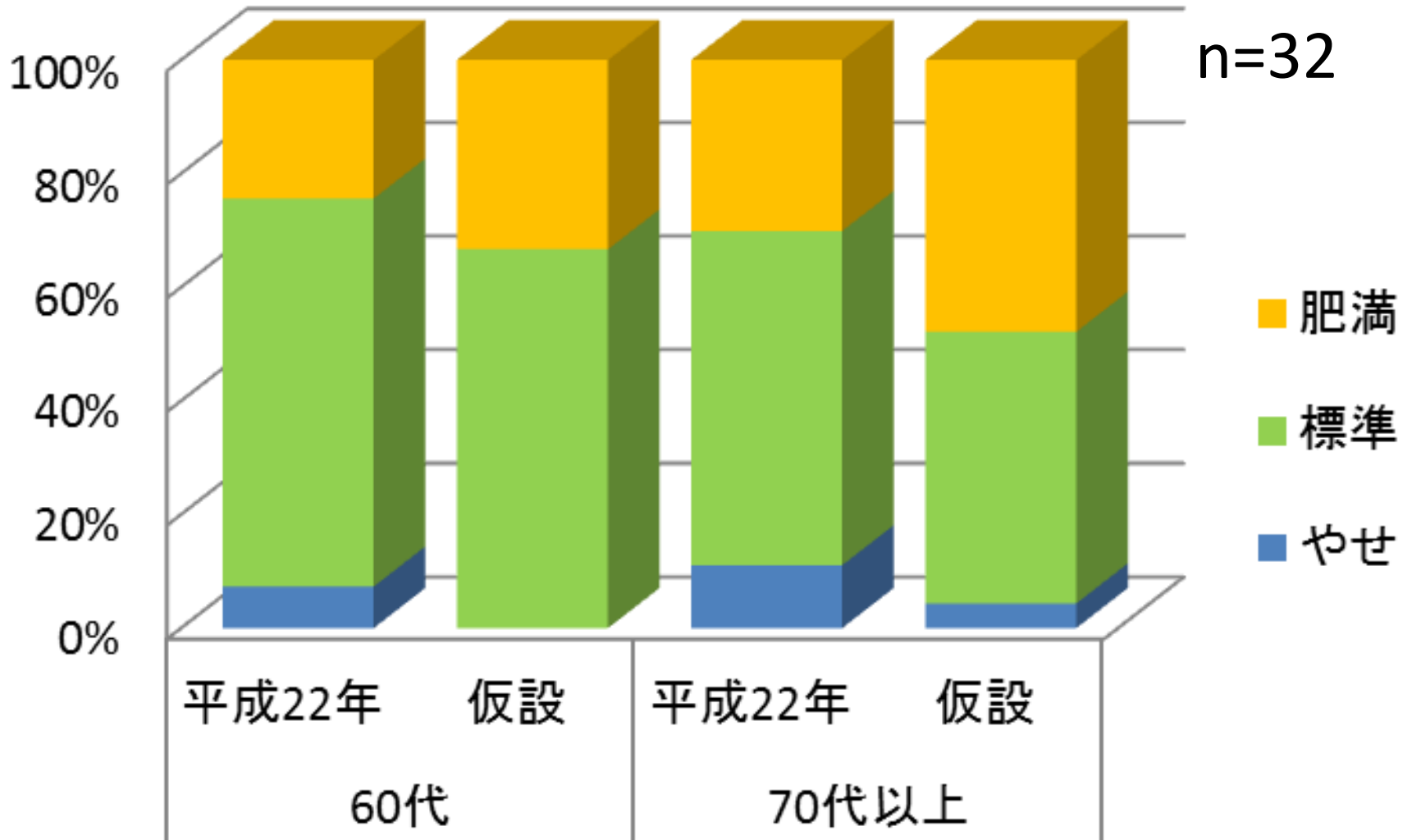
## 参加者の内訳(仮設住宅4か所の合計)

	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代	合計
男性				1	1	1		3
女性	2	1	5	10	14	10	1	43

分析対象者は女性34名(60代10名、70代以上24名)とする。

(男性3名、女性の30～50代と90代は少数のため除く。)

# BMIの変化



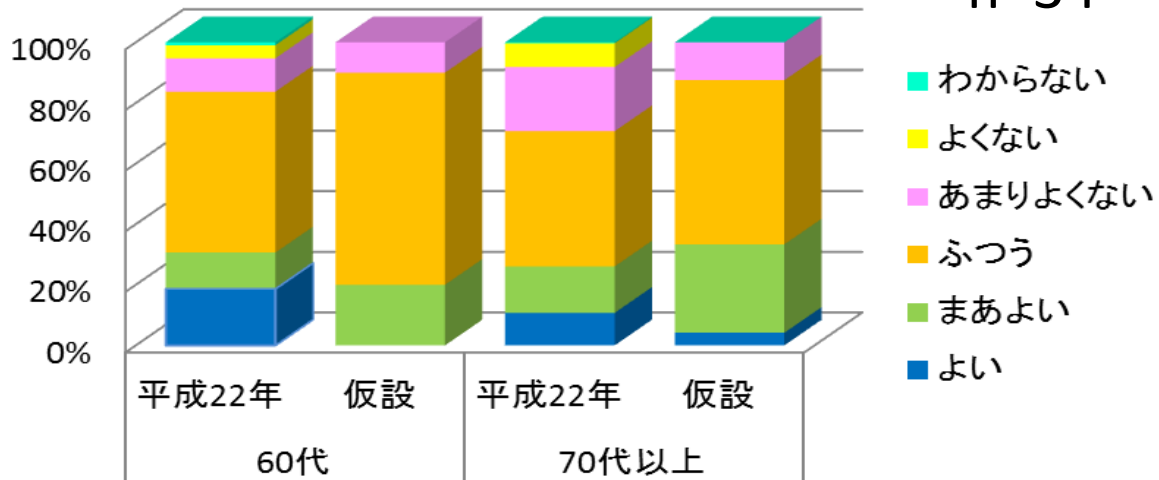
震災前の平成22年に比べて、肥満の割合が増加している



# 自分の健康状態の認識の変化

①自分の健康状態をどのように思いますか。

n=34

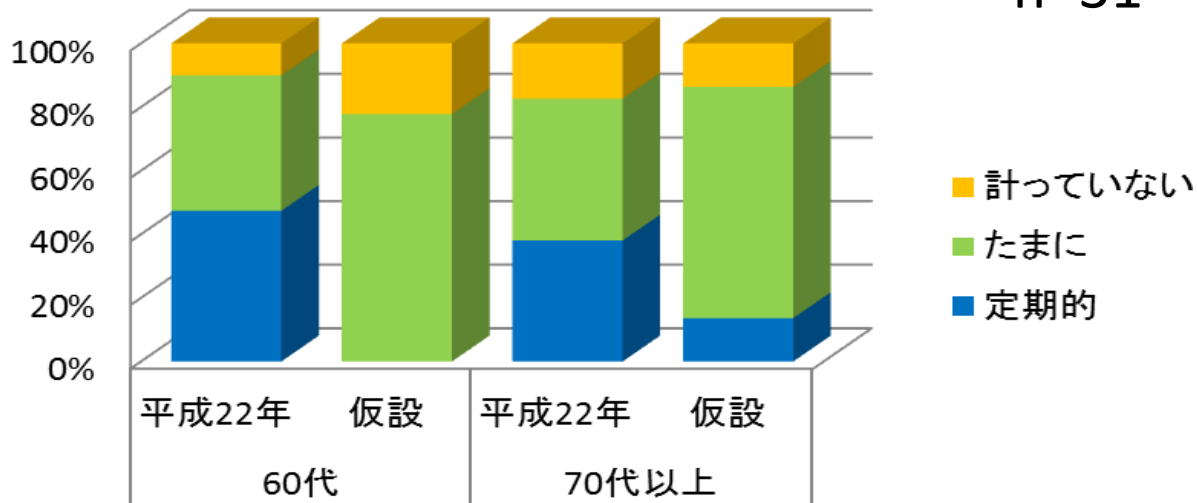


「よい」は減少しているが、全体的に大きく悪化しているわけではない。

# 定期的な体重測定頻度の変化

②定期的に体重を計っていますか

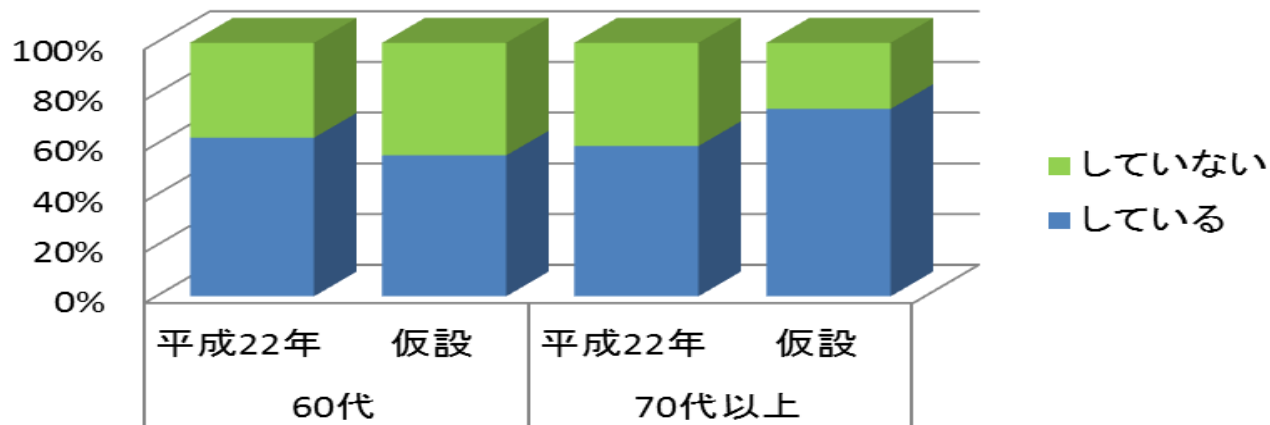
n=31



震災後、定期的な体重測定の頻度が低下している。

## 日常生活での運動の変化

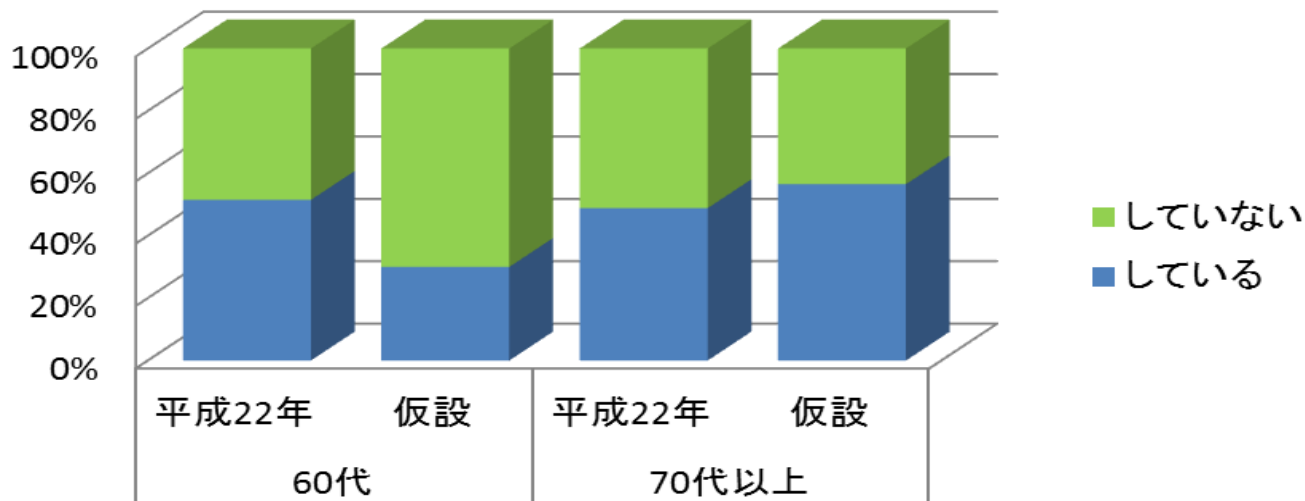
③日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしていますか。



70代以上の女性の運動に対する意識は向上している。

## 歩数を増やす意識の変化

④1日の歩数を増やすように意識していますか。

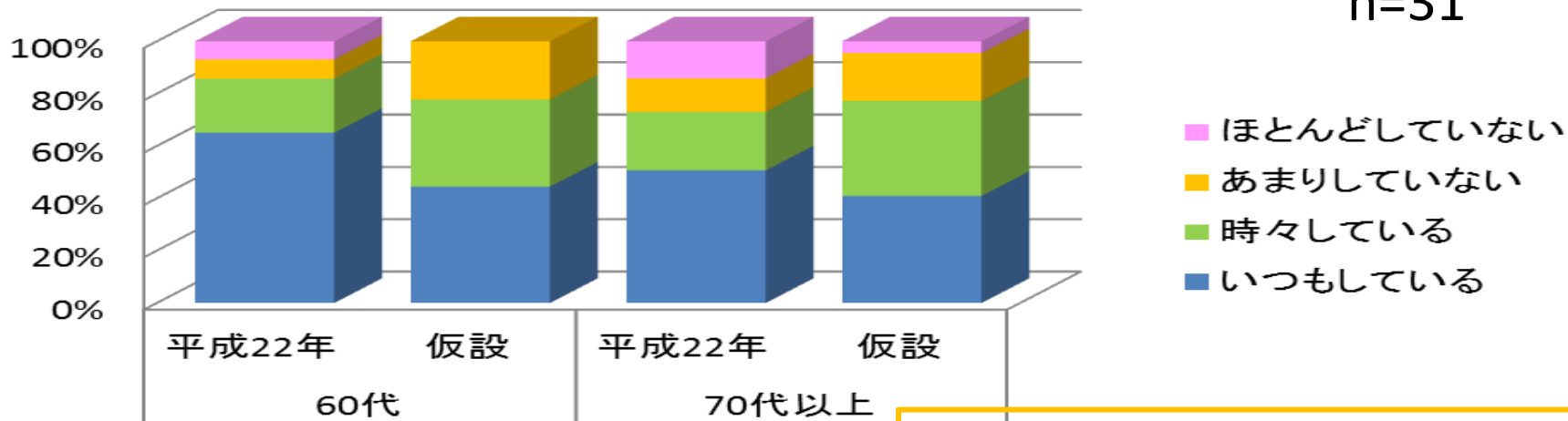


60代女性で、歩行に対する意識は低下している。

# 日常生活での身体活動の変化

⑤ 普段の生活で、階段の昇り降り、子供と遊ぶなど身体を動かしていますか。

n=31

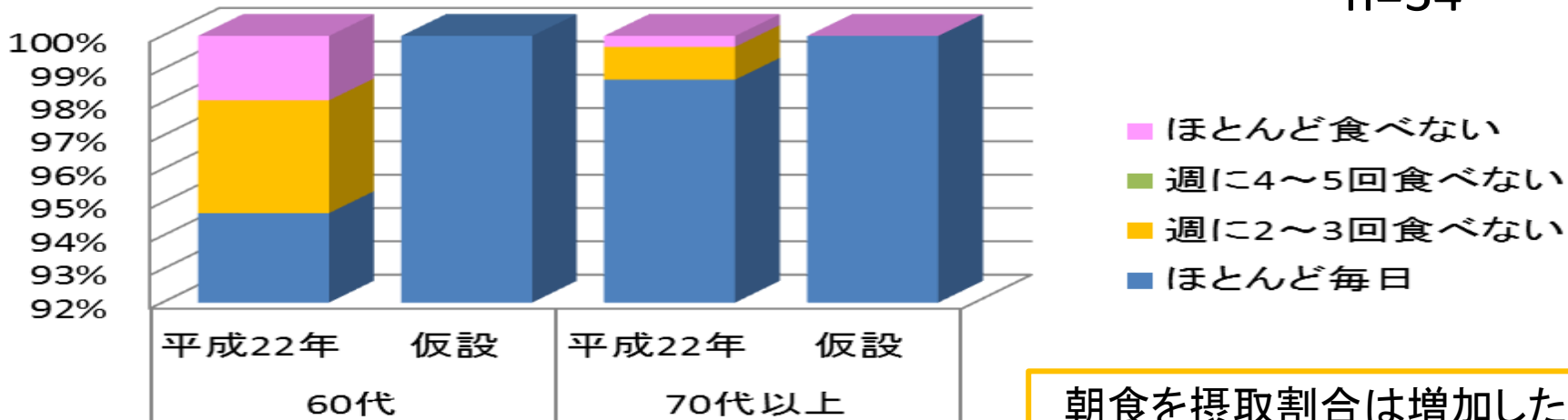


身体活動をいつもしているは減少した。

# 朝食の欠食頻度の変化

⑥ 朝食を食べますか。

n=34

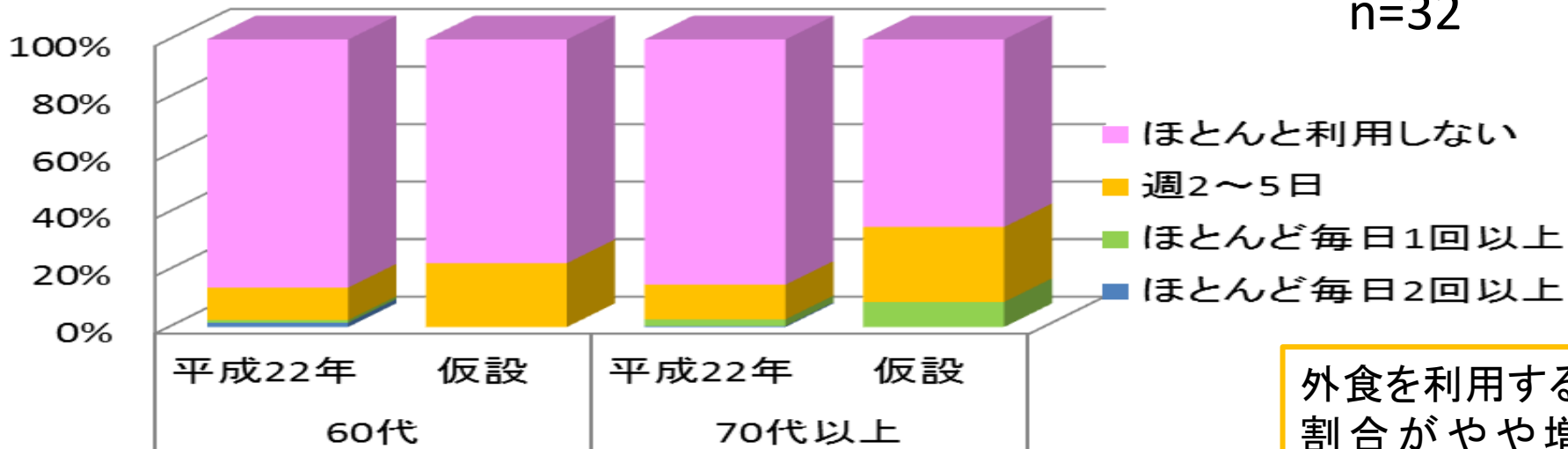


朝食を摂取割合は増加した。

# 外食の利用頻度の変化

⑦外食(市販のお弁当などの利用も含む)をどの位利用しますか。

n=32

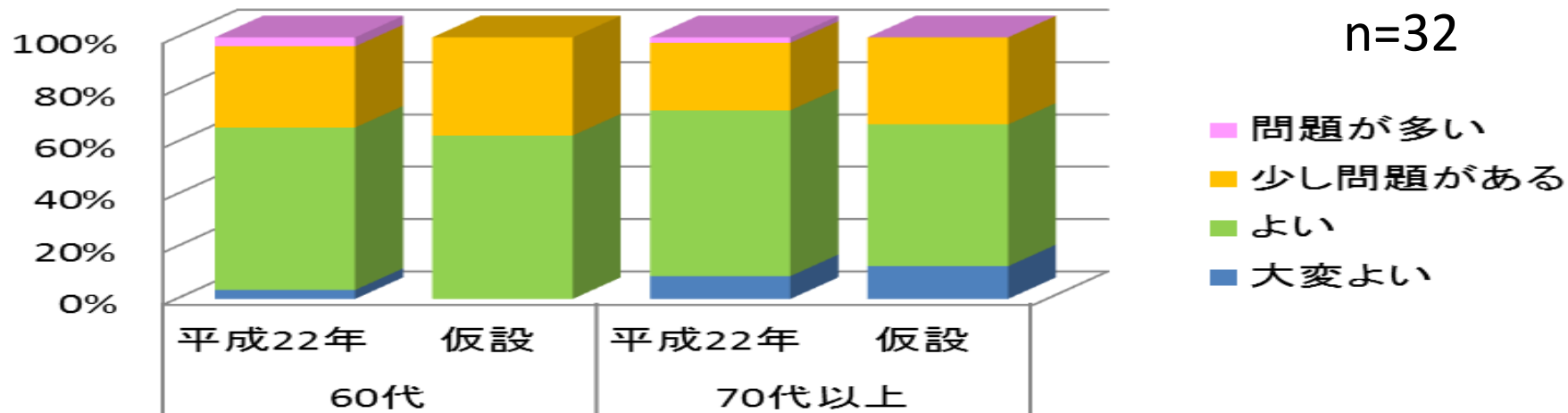


外食を利用する割合がやや増加。台所が狭いなどの調理環境のためか？

# 現在の食生活の自己評価の変化

⑧今の自分の食生活をどのように思いますか。

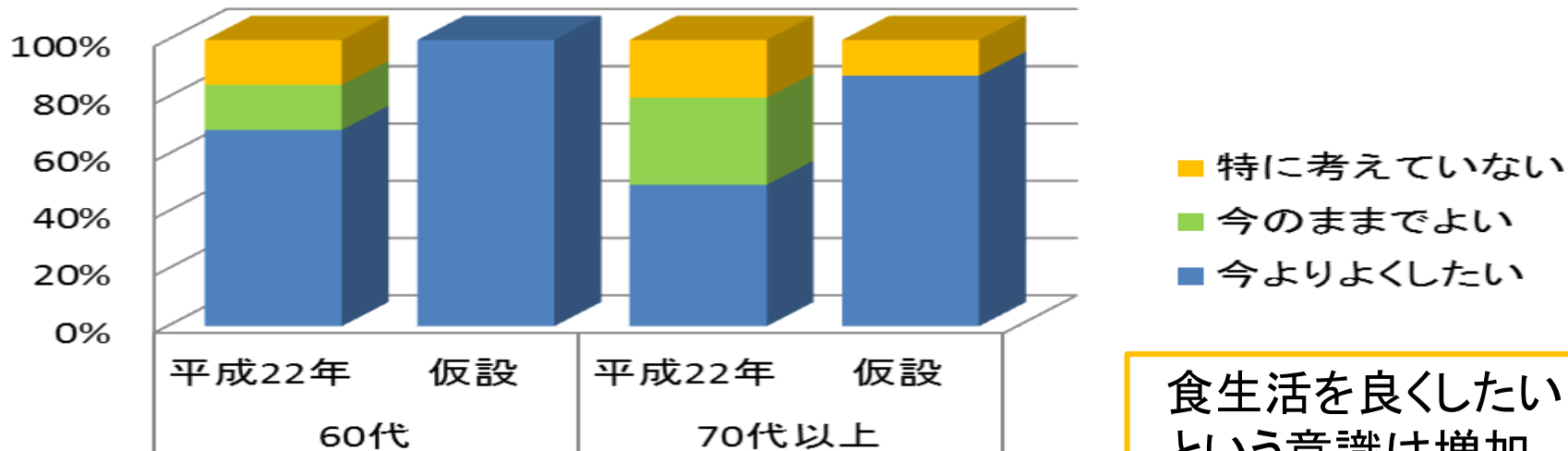
n=32



# 今後の食生活への意識の変化

(⑧で「少し問題がある」、「問題がある」と回答した方のみの回答)

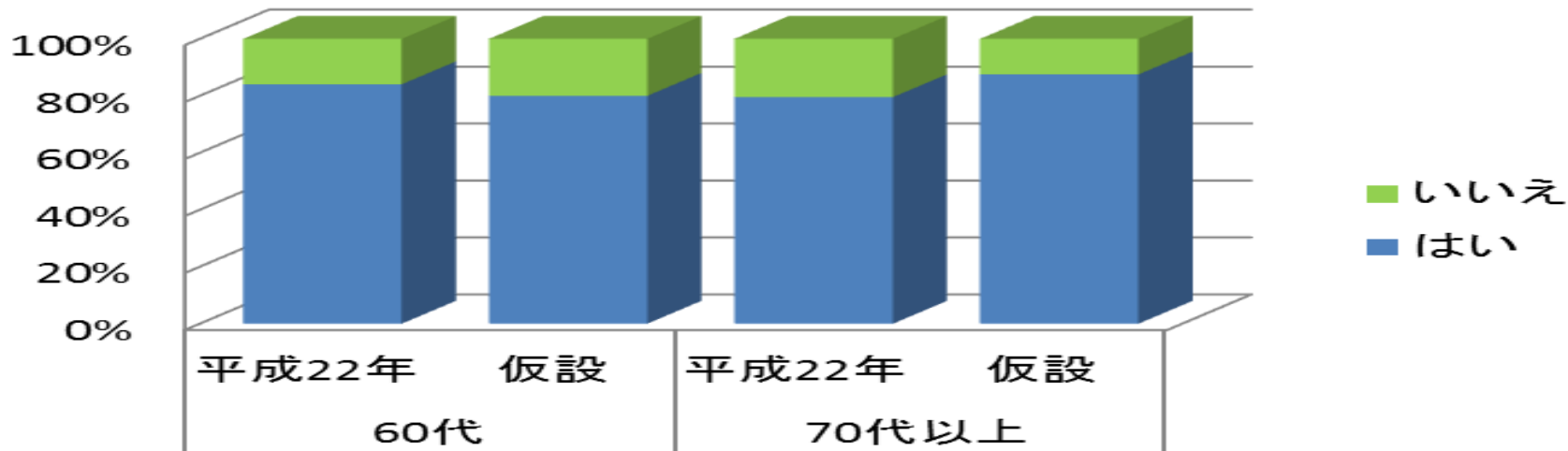
⑨あなたは自分の食生活について、今後どのようにしたいと思いますか。



食生活を良くしたいという意識は増加。

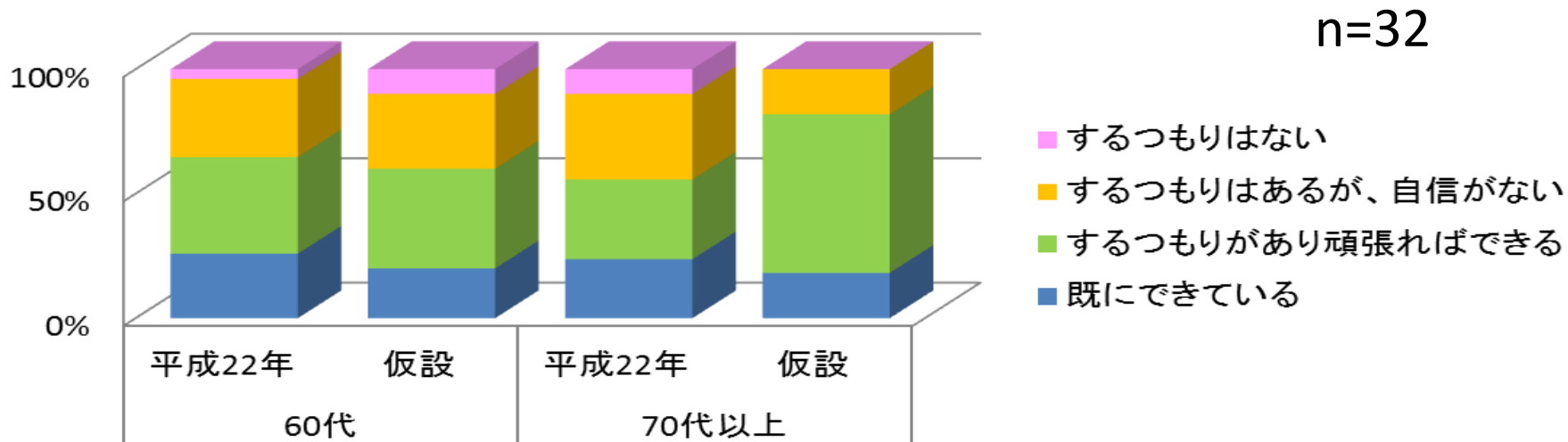
# 食事バランスの変化

⑩主食、主菜、副菜をそろえて食べるようにしていますか。 n=34



# 野菜摂取に対する意識変化

①毎日野菜料理をたっぷり(1日小鉢5皿、350g程度)食べていますか。



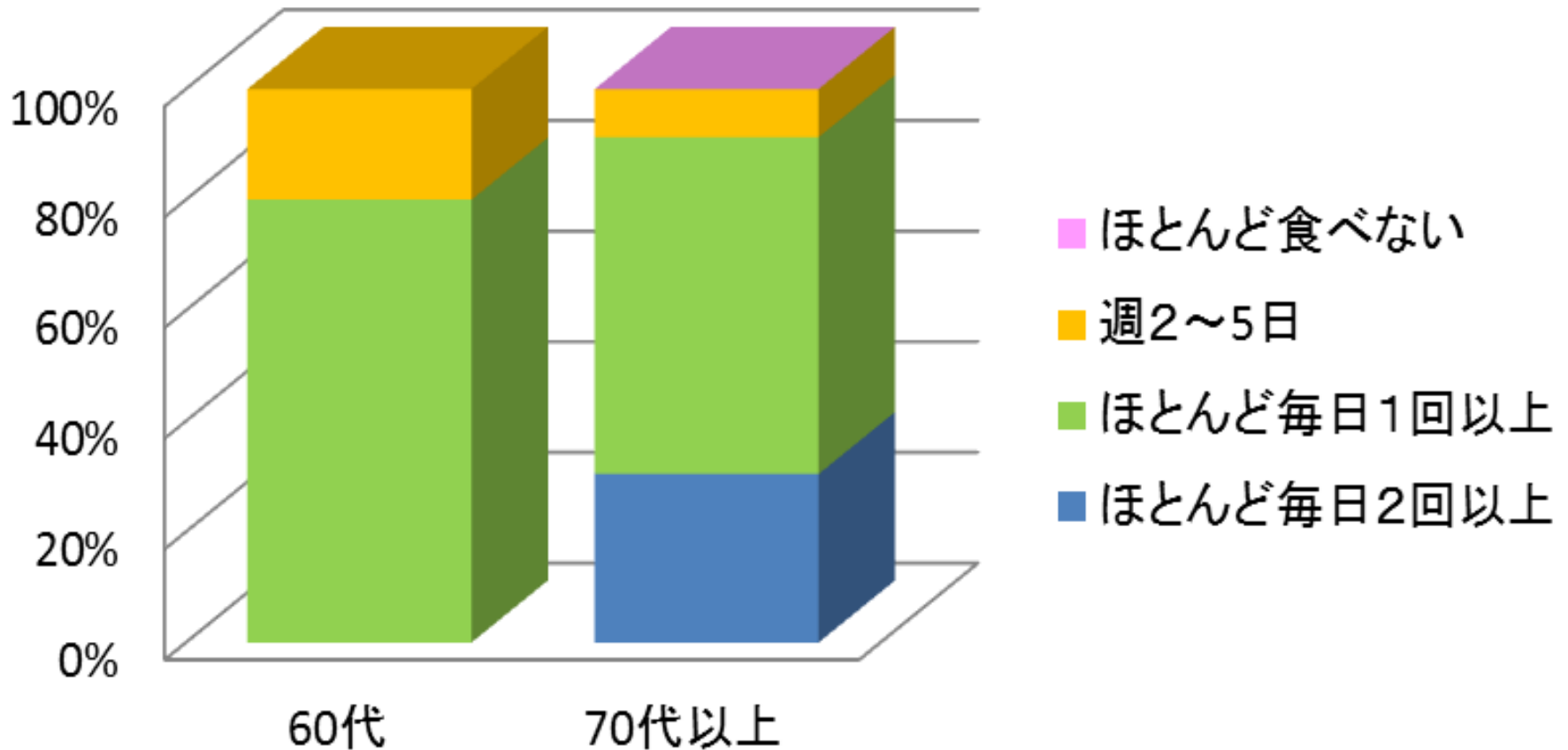
## まとめ1

- ① 肥満者や体重管理ができてない人が増加し、日常での生活活動が減少した人が増加していた。
- ② 外食の割合が増え、食生活を良くしたいと強く思っている人が増加していた。

→ 今後の支援課題案……メタボ対策と正しい食生活のあり方

# 現在のたんぱく質供給源となる食品の摂取頻度

肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理を食べていますか。



たんぱく質食品を摂取している割合は高くなっている。

# ロコモチェックの結果

## 分析対象者

女性 60代10名  
70代13名  
80代10名

### こんな症状、 思い当たりませんか？ 7つのロコモチェック

家の中でつまずいたり  
滑ったりする



階段を上るのに  
手すりが必要である



15分くらい続けて  
歩くことができない



横断歩道を青信号で  
渡りきれない



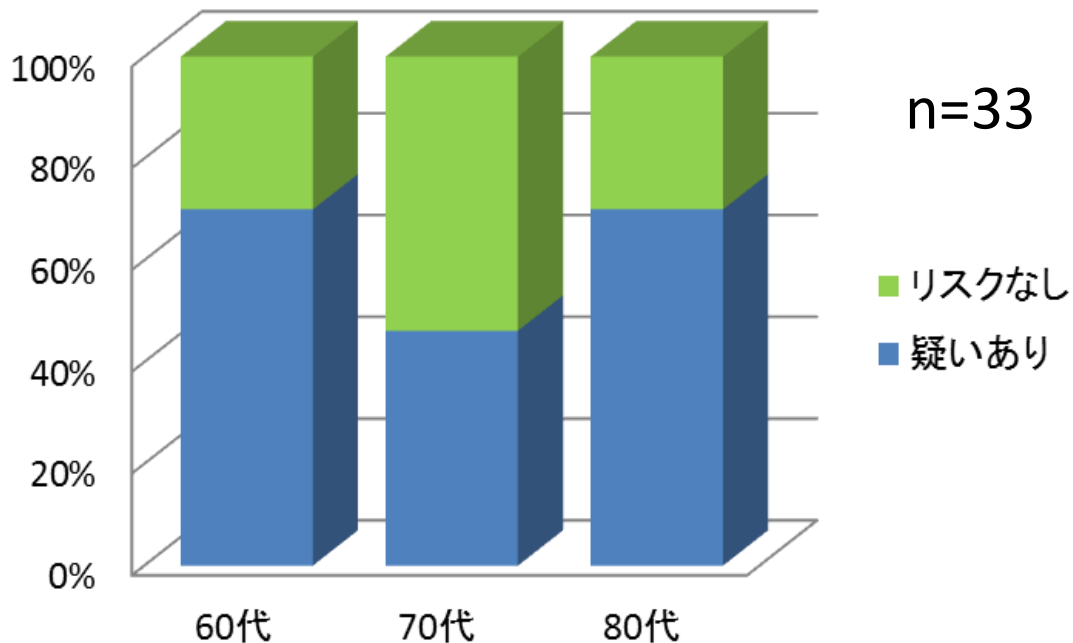
片脚立ちで  
靴下がはけない



2kg程度の買い物をして  
持ち帰るのが困難である  
(1リットルの牛乳パック2個程度)



家のやや重い仕事が  
困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



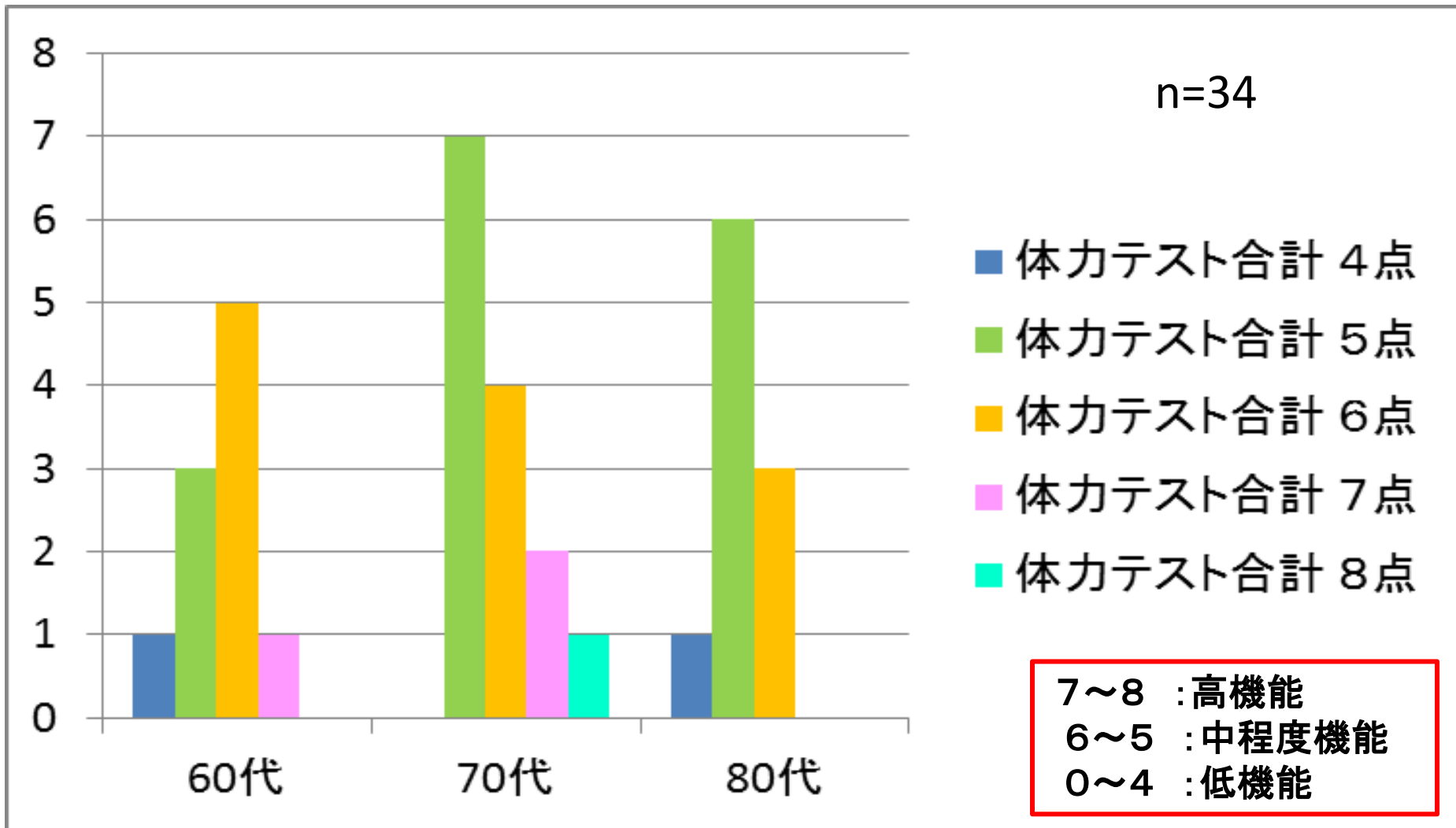
チェックが1つでも入るとロコモの疑いあり

疑いありの割合は高く。  
60代、80代は7割程度。  
70代は半分程度。



# 体力テストの結果

・SPPB ( Short Physical Performance Battery ) のテスト項目のうち、立位バランステストと椅子立ち上がりテストを実施



体力の低下が懸念される割合が多い。

## まとめ2

- ① ロコモの疑いのある割合、年代により5~7割を占めていた。
- ② 体力テストは中程度機能が大半を占めていたが、運動量が少ないことから、今後の体力低下が懸念される。



仮設住宅で生活している

60代、70代以上の女性に対する今後の支援課題

**ロコモ予防の啓発……家の中で継続して  
できる運動の支援**

1日目(12月19日)  
田中前2丁目仮設住宅



新幹線から富士山が  
見えました



芋きんとん作り



健康寿命について  
ミニ講義



アンケート調査



ロコモって何？



体力テスト



# 2日目(12月20日)午前 面瀬中学校仮設住宅



ロコモって何？

手作りの芋きんとん



健康寿命について  
ミニ講義

体カテスト

個別の栄養相談



建設中の災害復興マンション



2日目(12月20日)午後  
市立中学校仮設住宅



健康寿命に  
ついて  
ミニ講義



2年前、制作中だった船が  
完成していました！



ロコモって何？

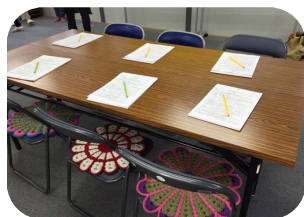
体力テスト



健康寿命について



子供たちとのふれあい。  
簡単な食育も



レシピ付きカレンダーなど資料配布



3日目(12月21日)午前  
五右衛門ヶ原仮設住宅

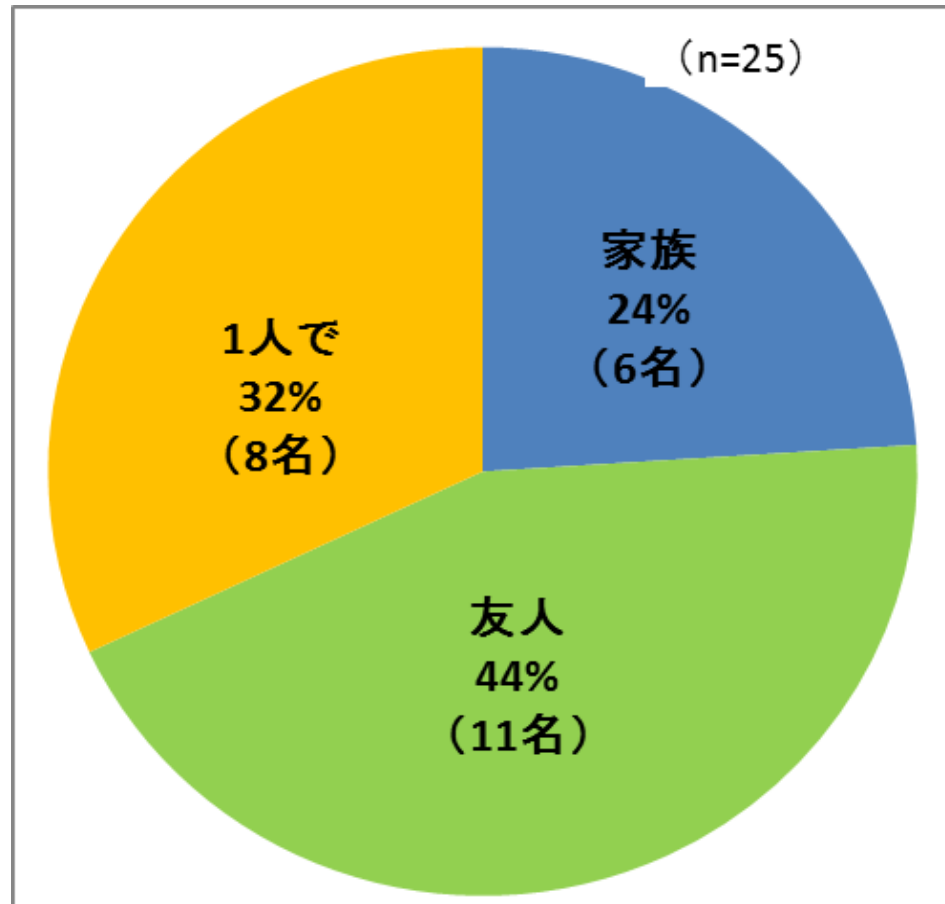
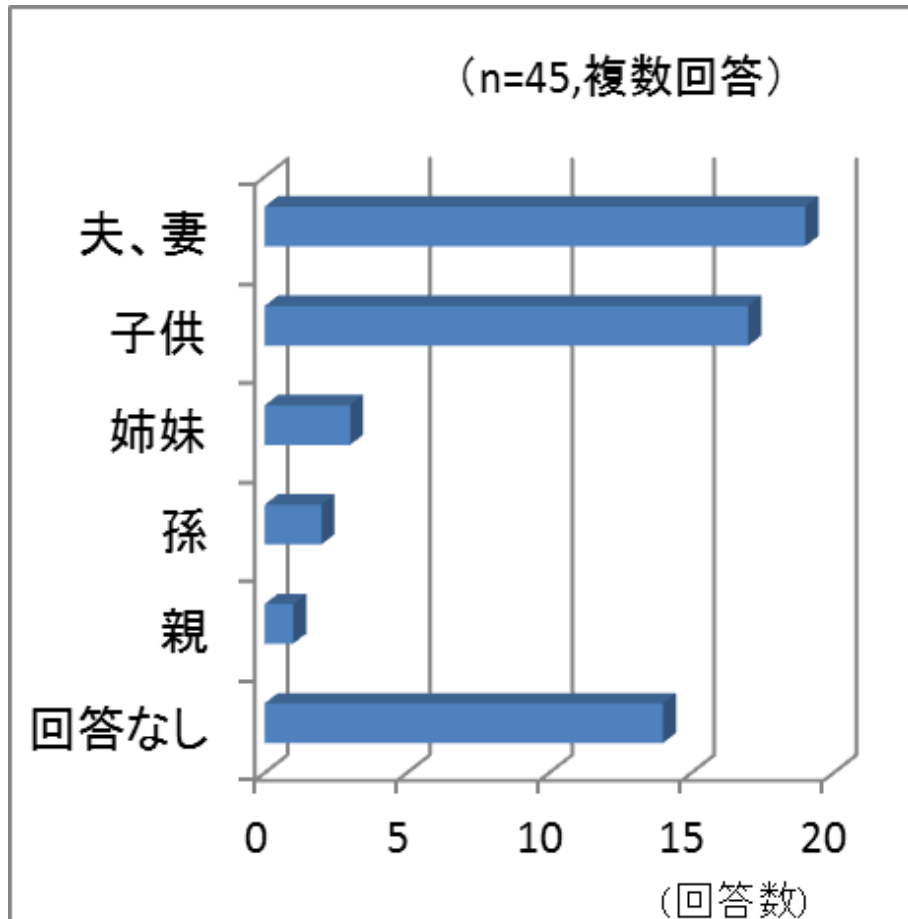
# イベント終了後のアンケート結果 (仮設住宅4か所)

回答者 : 43名(男性2名、女性41名)

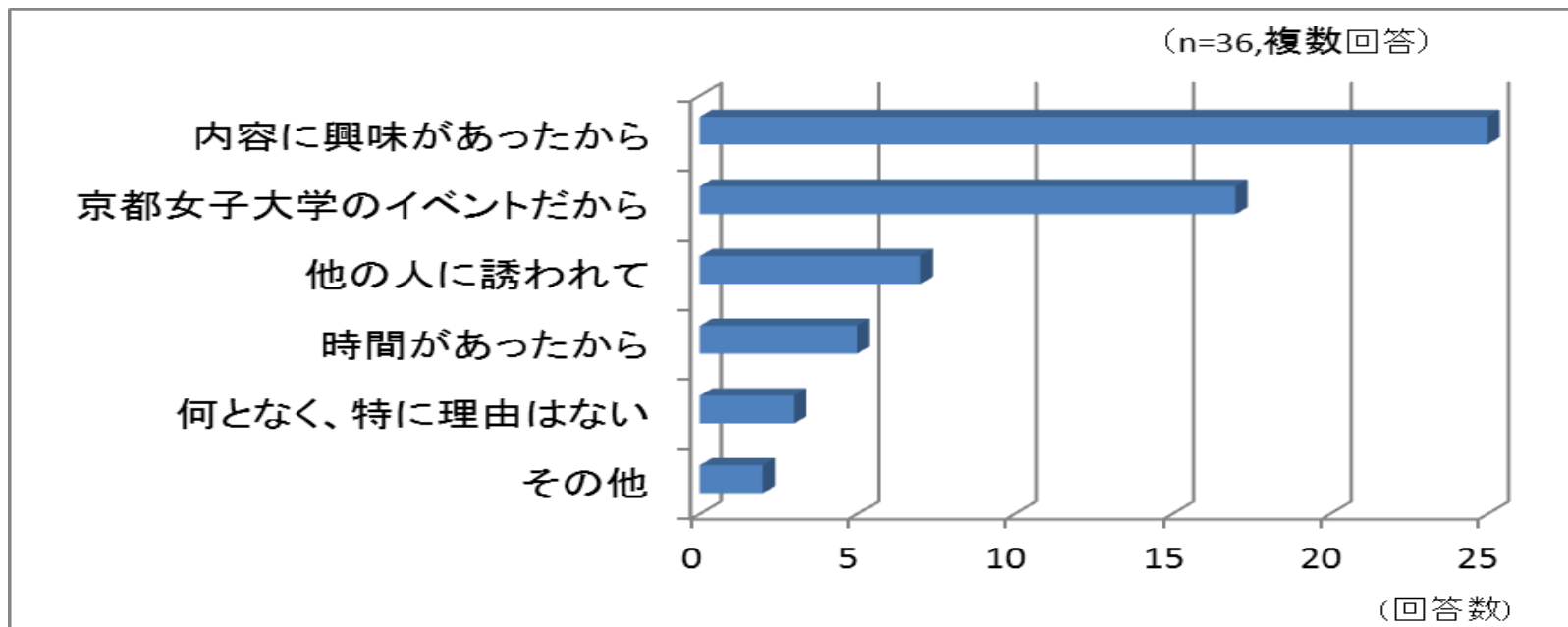
平均年齢 : 69.7±12.6歳

現在、同居している方はどなたですか。

今日、一緒に来られた方はどなたですか。

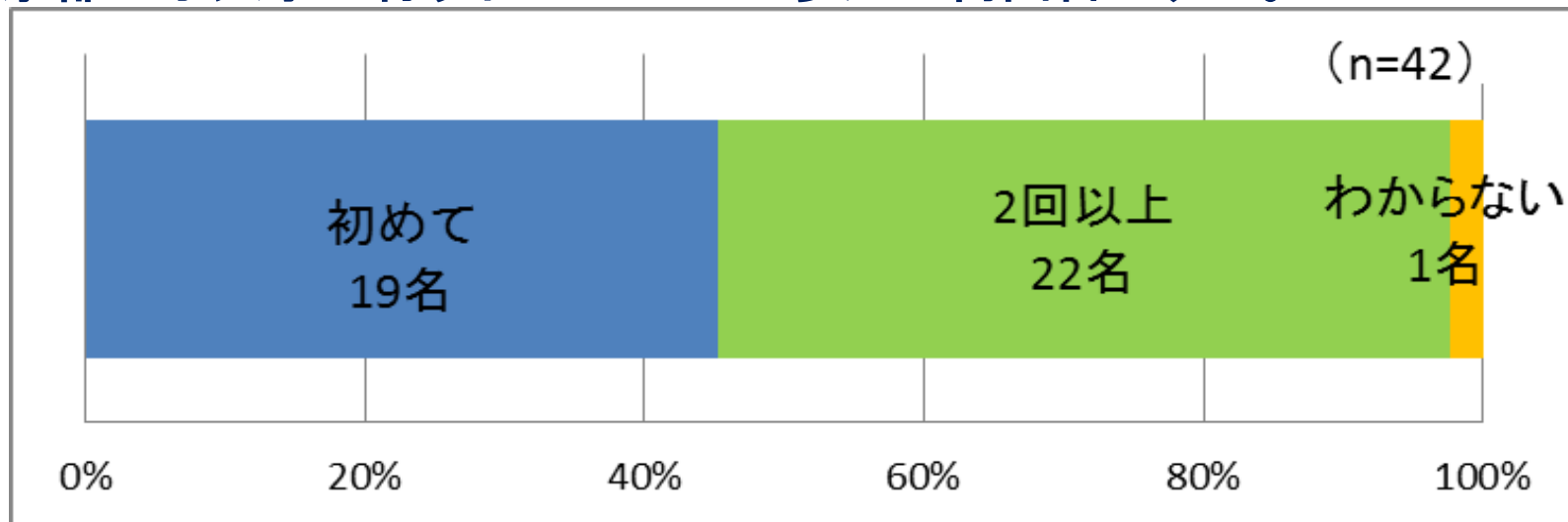


# 1. 本日のイベントにご参加された理由は何ですか。

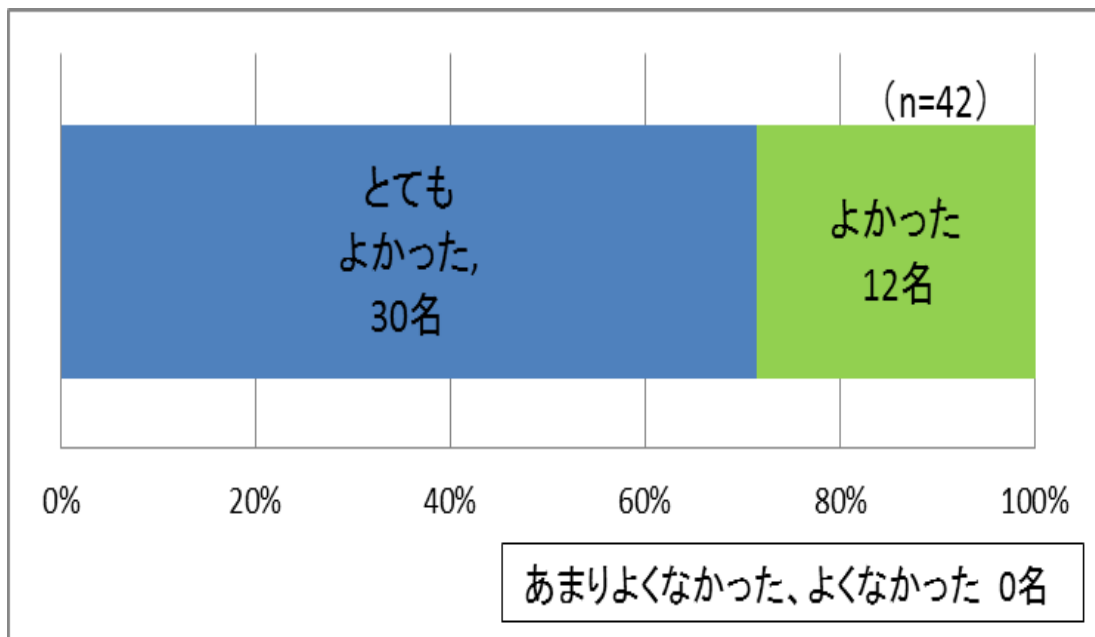


その他: 前も良かったので参加しました。

# 2. 京都女子大学が行うイベントへのご参加は何回目ですか。



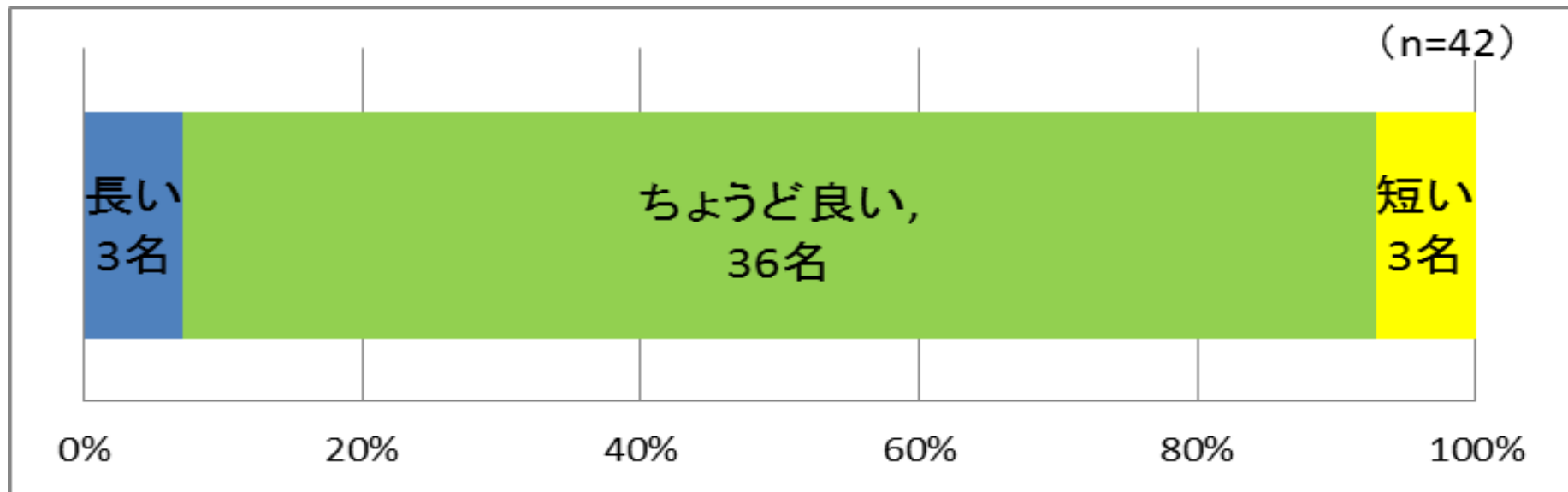
### 3. 本日の内容はいかがでしたか。



#### その理由は...

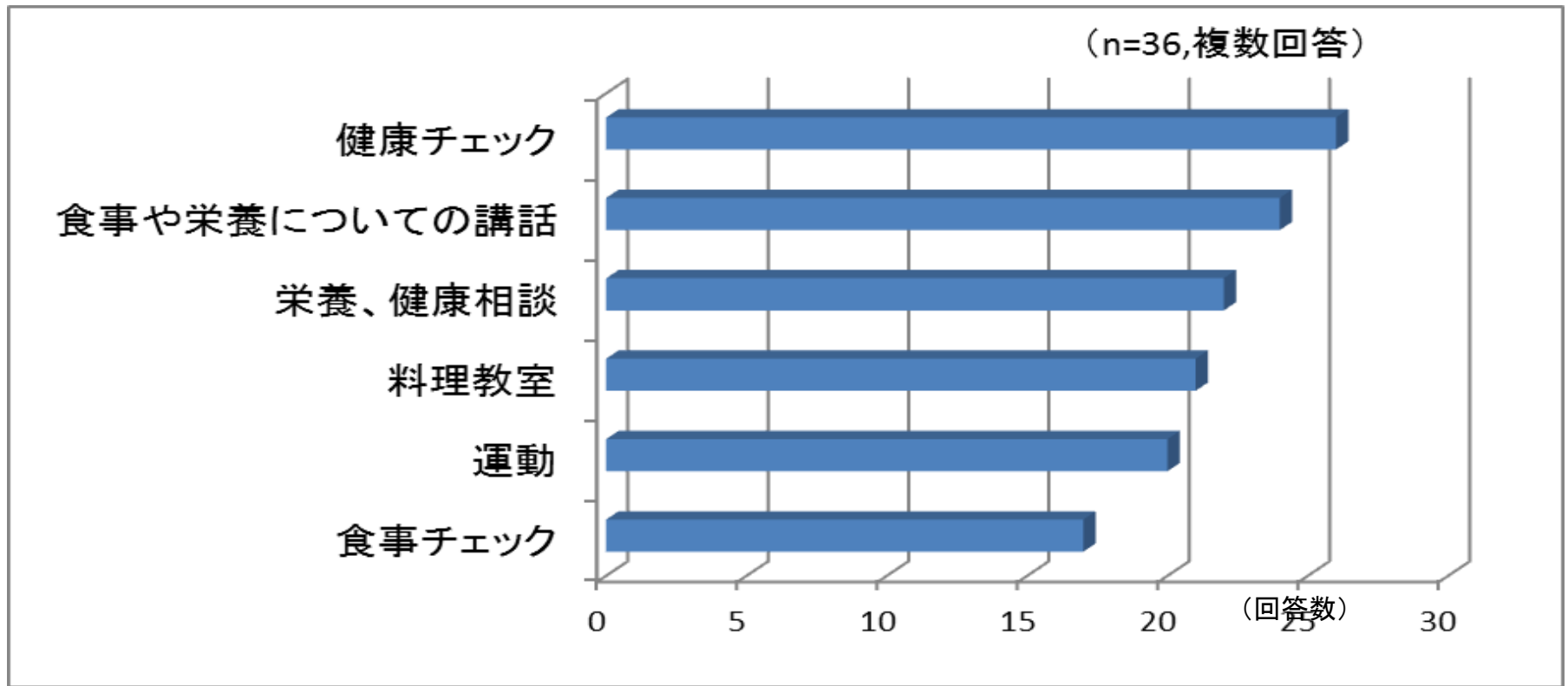
- ・話を聞いて良かった 7名
- ・わかりやすかった 4名
- ・食生活や健康について学べた 9名
- ・運動不足を感じた 3名
- ・芋きんとんがおいしかった 1名
- ・簡単料理レシピがあった 1名
- ・健康チェックができた
- ・みんなと楽しめた

### 4. 今日のイベントの時間はいかがでしたか。





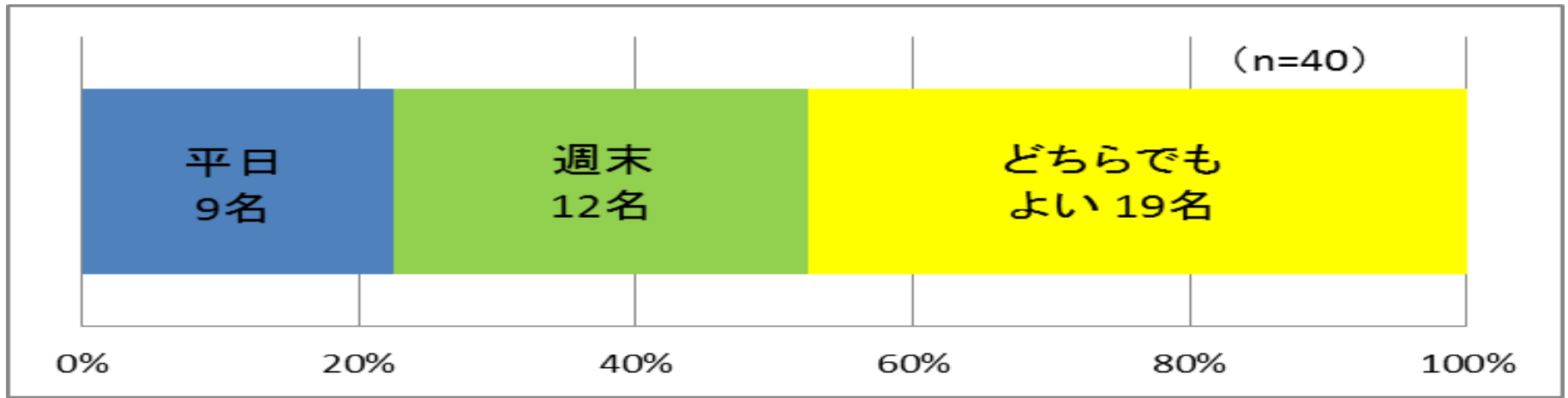
## 5. どのような企画なら参加してみたいですか。



## 6. その他にどのような企画を望まれますか。

- ・ バランスの良い食事とダイエット食
- ・ カロリーの計算等
- ・ 運動の仕方
- ・ みそ汁塩分量検査
- ・ 物作り等
- ・ 専門的なお話が聞きたい

## 7. イベント開催は、平日と週末なら、どちらがよろしいですか。



## 8. ご意見、ご要望がありましたら、ご自由にお書きください。

- ・ プリントがわかりやすい。資料はとてもよかった。
- ・ またありましたら参加したいです。
- ・ 除脂肪率を測定して欲しい。インピーダンス値を下げる運動を教えてほしい。
- ・ 父親が70歳なのでとても勉強になりました。
- ・ とても勉強になり、子供たちも見えていただいて本当にありがとうございます。またいらしたら参加したいです。
- ・ 楽しみにしています。また参加します。
- ・ 何度も気仙沼に来て頂き、ありがとうございます。今後もよろしく願います。
- ・ 良かったです。
- ・ レシピ付きのカレンダーは嬉しいです。ありがとうございました。