

ボランティア活動マニュアル

～県内発生時ボランティア～

I、活動内容

1、対象者：避難所におられる方々

2、支援内容

生活不活発病に関する相談指導（体操紹介、パンフレットの活用）

相談業務（医療・福祉機器について）

寝たきりにならないための活動維持、環境調整

痛みの訴えに対する対応

実施記録の作成

その他（必要に応じて集団体操指導など）

3、持ち物・服装

1）持ち物：昼食（活動が一日になる場合）・飲み物（各自持参）

2）服装：普段着（ジャージ等）・名札（身分の判るもの）

3）福祉用具：T杖、歩行器、簡単な工具等

＊3）については事前に依頼があったときのみ

4、ボランティア派遣者の人選

1）派遣するボランティアの人選、調整、募集窓口は公益事業推進部が行う。随時ボランティアの募集を行う。

2）申し込みの際は、以下の項目を明記してください。ボランティア登録情報1～4、活動希望日、集合場所までの交通手段。
派遣要請に公文書が必要な方は、申請時に併せて連絡。

3）原則1カ所につき、2～3名程度のチームで訪問予定。

5、活動時間

1）支援活動：避難所の要望により調整

2）ミーティング：避難所関係者を交えて支援開始前と終了後にチームでの打ち合わせ及び申し送り事項の確認を行なう。最低限、避難所関係者（保健師等）に活動報告は行なう。

6、緊急時の連絡先

チームの中で当日のPT責任者を決め指示に従う

7、その他

- 1) 活動に当たり、事前にボランティア保険(520 円／年)の加入をします。保険料については県協会が負担します。
- 2) 交通費についても県協会が負担しますので、走行距離や領収書の記録をお願いいたします。
- 3) その他の経費については、検討中です。

Ⅱ、訪問手順

ボランティア当日の手順です。各チームで確認してください。

- 1, ボランティア集合場所に行く。
- 2, PT 責任者の指示に従い、チーム毎で避難所に行く。
- 3, 避難所の保健師とコンタクトする。手順の確認
- 4, 支援業務を行い、所定の用紙に記入する。
- 5, 支援業務終了後、保健師に活動内容を報告する。
- 6, 他に必要な用件があれば、保健師に連絡する。
- 7, チームで集合場所に集まり、ミーティング後、解散。
- 8, PT 責任者は、公益推進事業部を通じ県協会へ活動報告書の提出。

Ⅲ、被災者・医療スタッフへの配慮

非常時の生活となっております。対応には、十分な配慮が必要です。

1, 被災者への配慮

- 1) エコノミークラス症候群が疑われる場合、「下腿後面のマッサージ」は血栓が飛ぶので、禁忌です。依頼があっても、その旨を説明した上で施行しないでください。
- 2) 被災者の心身の疲労は極限に達しています。いらいら感・挫折感・欲求不満・悲観状態・現状否認がみられやすい状態です。何度も調査を受けている方もいるので、言動に注意し、十分な説明をお願いします。
- 3) 避難所では布団や毛布で生活場所が確保されています。そこをまたぐことや不用意に上がることは避けてください。
- 4) 対象者はもちろんですが、周囲への配慮（一声かけるなど）もお願いいたします。
- 5) 震災に乗じた悪徳詐欺があります。名札（身分証明書）を必ず着用し、金銭的な話題には気をつけてください。
- 6) 技術的な支援はリスク管理の面から最小限とし、相談、指導、アドバイスを中心に行なってください。

2, 医療者への配慮

- 1) 避難所に着いたら、受付に「群馬県理学療法士会の者です。保健師さんをお願いいたします。」と教えてください。
- 2) 保健師さんには悪質な業者・団体と誤解されないように、所属・氏名をハッキリと教えてください。
- 3) 避難所担当の保健師は日替わりで対応し、他の業務もありストレス状態と思われます。また、状態把握が十分でない場合もあると思いますが、緊急時であることを理解して対応してください。
- 4) 業務終了後に、必ず保健師さんに結果を報告してください。

IV、お願い

過去の震災派遣の教訓から、対象者への関わりが継続して必要な場合には、同一人物が再訪問することが望ましいとあります。しかし、ボランティア活動であることから、現実的には困難と思われます。このような訴えがあることもご承知ください。

個別に対応された対象者の情報は、個人情報管理の下、現地での申し送りが出来るよう引継ぎをお願いします。

深部静脈血栓症（エコノミークラス症候群）の予防

○ エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

○ 予防のために心掛けると良いこと

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
 - ② 十分にこまめに水分を取る
 - ③ アルコールを控える。できれば禁煙する
 - ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
 - ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもむ
 - ⑥ 眠るときは足をあげる
- などを行いましょう。

○ 予防のための足の運動



腰痛体操

実施上の注意

- 活動が少なくなり、腹筋や背筋が衰えると腰の負担が増えて腰痛が起きやすくなります。
- また、筋力だけでなく腰周りの柔軟性も必要です。
- 体力や症状に合わせて、やり易いものから行いましょう
- 1回の運動はゆっくり行いましょう(目安は5秒)。
- 一つの体操は10回程度を目標にしてください。
- 痛みが強くなる場合は、症状に合っていない運動です。無理な継続は避けましょう。

へそぞき体操

狙い 腹筋の強化

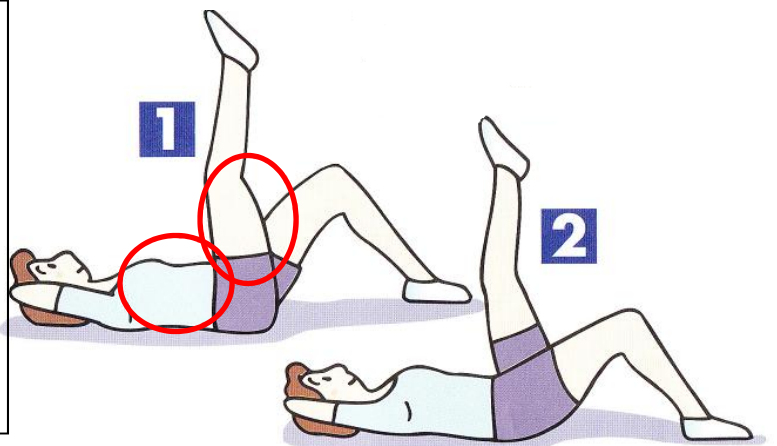
ゆっくりと体を起こし、自分のおへそを5秒間見続ける。両手で腹筋に力が入っていることを確認して下さい。



足上げ体操

狙い 腹筋強化・大腿裏ストレッチ

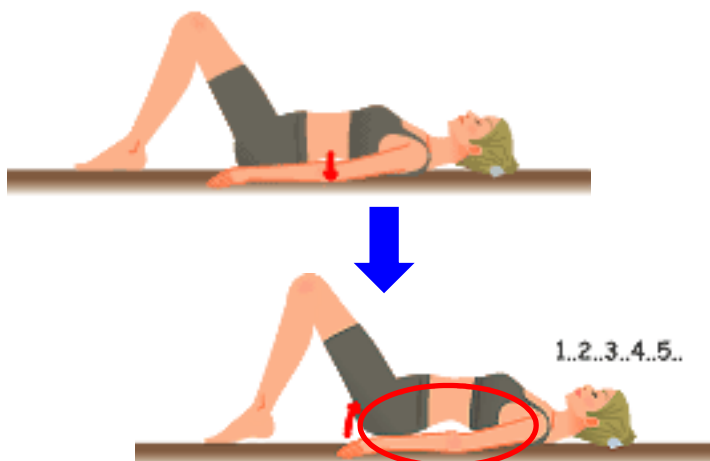
片足の膝を立て、もう一方の足をまっすぐ上げる。腹に力が入り大腿の後ろが伸びているのを感じながら5秒上げて、降ろす。5回から10回行ったら反対側も行う。



ブリッジ体操

狙い 背筋とお尻の筋の強化

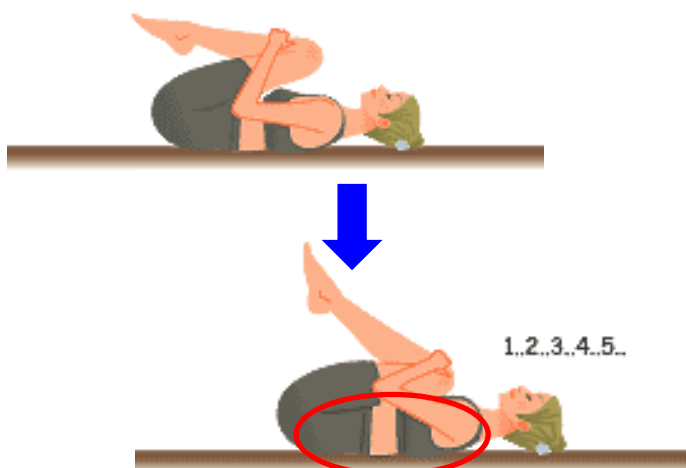
両足の膝を立てる。お尻をギュッとすぼめながら少し浮かせて5秒数える。5秒たったら始めの姿勢に戻る。



腰丸め体操

狙い 背筋のストレッチ

まずはじめに仰向けになって、両手でひざを抱える姿勢をとります。次にひざを胸につけ、5秒間止める。5秒間たったらはじめの姿勢に戻る。

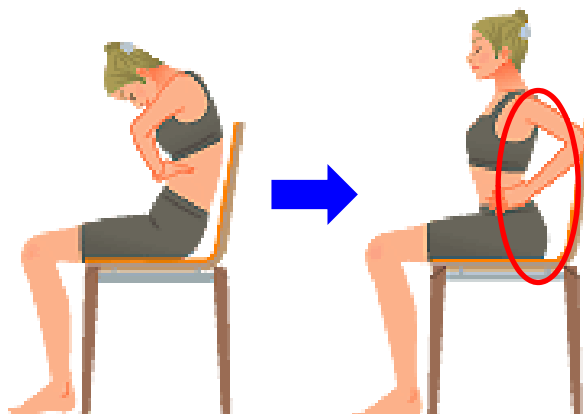


胸そらせ体操

狙い 胸腹部のストレッチ

猫背の予防

両手を脇にあて、胸を張りつつ背筋を伸ばす。5から10秒を1回として、数回行う。

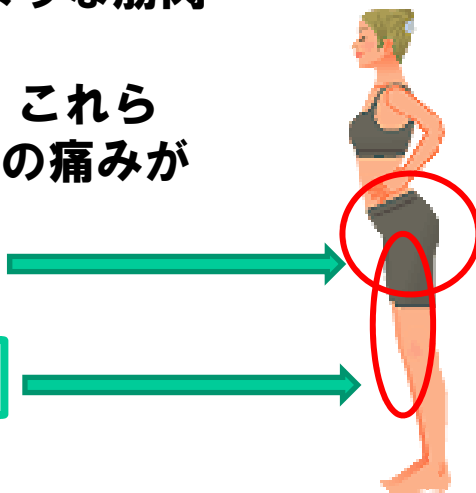


一般社団法人
群馬県理学療法士協会
the Gunma Physical Therapy Association

ひざに痛みがある方のリハビリ

- ひざが悪い方は、図のような筋肉が弱い傾向にあります。
- 寝ている時間が多いと、これらの筋肉が弱くなり、ひざの痛みが増してしまいます。

- ・ お尻の横の筋肉
- ・ 太ももの前の筋肉
- ・ 太ももの内側の筋肉



次のような運動を行うと、ひざの痛みが軽減されます

● 脚上げ体操

- ① 仰向けになって、片方の膝を直角に曲げます。



- ② もう片方の膝は伸ばしたままで、ゆっくり上げ、床から10cmのところで5秒間脚を静止します。



- ③ ゆっくりと脚を床におろし、2～3秒間休めます。これを20回くりかえします。左右の脚を替えて、同様の動作をくりかえします。



● 横上げ体操

- ① うでを楽な位置において、横になります。下の膝は直角に曲げます。



- ② 膝を伸ばしたまま脚を床から10cmのところまで上げ、5秒間保ちます。そして、5秒間かけて脚を床まで戻し、2秒間ほど休めます。これを20回くりかえします。
左右の脚を替えて、同様の動作をくりかえします。



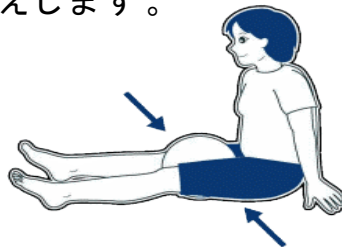
● ボール体操 ボールなどを利用しましょう

- ① ボールを太ももの間にはさみ、脚はボールの幅に開きます。ボールは床につけて行います。

* ボールが無い場合は、たたんだタオル等で代用して下さい



- ② ボールの重心を太ももで5秒間押しつぶします。ボールは床から持ち上げないようにします。これを20回くりかえします。



注意点

- ◆ 痛みが悪化した場合は、直ちに中止して下さい。
- ◆ 体調や痛みに合わせて回数を減らして下さい。



一般社団法人
群馬県理学療法士協会
the Gunma Physical Therapy Association

体力低下予防のリハビリ

(立って行う運動)

じっとしていると体力が落ちてしまいます。今後体力が落ちないように次の体操を行っていきましょう

- ◇ ひとつのトレーニングは8秒程度かけゆっくりと行ってください。4秒であげ、もう4秒で元の状態に戻る程度のスピードで行ってください。
- ◇ トレーニングによる痛みや疲労には十分ご注意ください。痛みが生じた場合は、中止して下さい。
- ◇ 息をとめながら行くと血圧が上がり危険です。息を吐きながら行いましょう。
- ◇ 立位で行うトレーニングでは、つかまれるもののあるところで行いましょう。

①スクワット



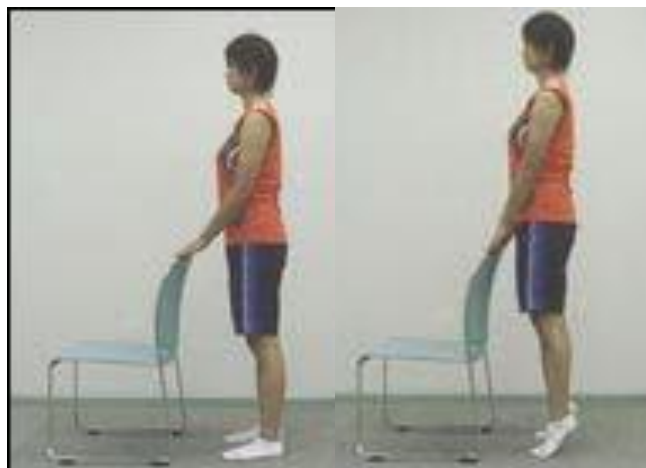
狙い 両足全体の筋力強化

ゆっくり 4 秒かけて膝を曲げ、

4 秒かけて元の姿勢に戻ります

10-20 回程度を目安に行いましょう

②かかと上げ



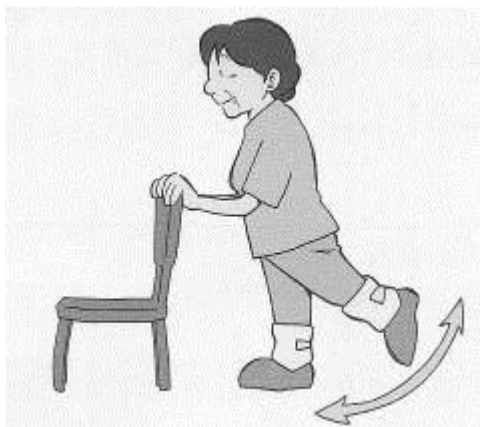
狙い ふくらはぎの筋力強化

4 秒かけて踵をあげて

4 秒かけて踵を床につけます

10-20 回程度を目安に行いましょう

③足の後ろ上げ



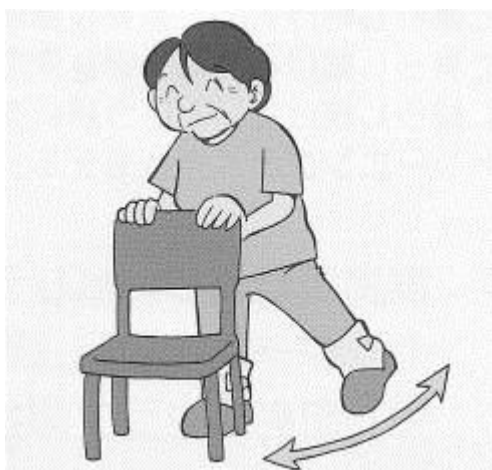
狙い 腰回り(後ろ)の筋力強化

4 秒かけて足を後ろに上げ

4 秒かけて足をおろします

10-20 回程度を目安に行いましょう

④片足開き



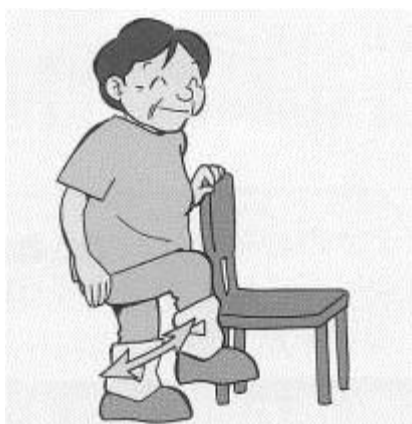
狙い 腰回り(横)の筋力強化

4 秒かけて足を横に上げ

4 秒で足をおろします

10-20 回程度を目安に行いましょう

⑤足上げ運動



狙い 脚前面の筋力強化

4 秒で腿が床と平行になるように上げ、

4 秒でおろします

10-20 回程度を目安に行いましょう



一般社団法人

群馬県理学療法士協会

the Gunma Physical Therapy Association

体力低下予防のリハビリ

（寝て行う運動）

じっとしていると体力が落ちてしまいます。今後体力が落ちないように次の体操を行っていきましょう

- ✧ ひとつのトレーニングは8秒程度かけゆっくりと行ってください。4秒であげ、もう4秒で元の状態に戻る程度のスピードで行ってください。
- ✧ トレーニングによる痛みや疲労には十分ご注意ください。痛みが生じた場合は、中止して下さい。
- ✧ 息をとめながら行くと血圧が上がり危険です。息を吐きながら行いましょう。
- ✧ 立位で行うトレーニングでは、つかまれるもののあるところで行いましょう。

① 太腿後面の筋肉のストレッチ



ねらい：太もも後面の筋肉の伸張

片足を立てあお向けに寝る。膝の後ろを持ち、足を胸の方に引っ張る。この姿勢を 10-20 秒保持する

② 腹筋の運動



ねらい：腹筋の筋力強化

4 秒かけて両手を膝まで持ってくる。この時におへそをのぞきこむようにすると良い。4 かけ元に戻る
10-20 回を目安に行いましょう

③お尻上げ



ねらい： 腰回り（後ろ）の筋力強化

4 秒かけてお尻を上げ

4 秒かけてお尻を床につけます

10-20 回程度を目安に行いましょう

④横向き足上げ

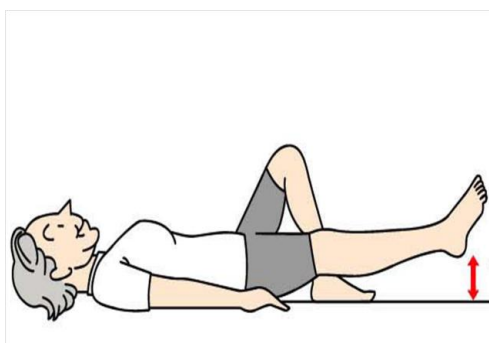


狙い 腰回り（横）の筋力強化

横向きの状態で、4 秒で足を天井の方に持ち上げ、4 秒で足をおろします

10-20 回程度を目安に行いましょう

⑤足上げ運動



狙い 脚前面の筋力強化

仰向けで 4 秒かけて足を上げ

4 秒かけて足をおろします

10-20 回程度を目安に行いましょう



一般社団法人

群馬県理学療法士協会

the Gunma Physical Therapy Association

活動報告書

場所				
日時	平成 年 月 日 ()			
	時間 ～			
参加者	P T 責任者：			
活動 内容				
特記 事項				
	氏 名	手 段	費 用	
参加者 交通 手段				

* 車の場合、費用欄には所属施設又は自宅からの活動場所までの往復の距離を記入して下さい。