

新潟水俣病リハビリモデル事業の試み

記録：井上茜

編集校正：古里貴士、原田徳子

聞き取り場所：阿賀町高齢者生活支援ハウス三川

日付：2018年8月31日

高齢者生活支援ハウス三川、阿賀町担当者

【藤安まゆみさん】

阿賀町健康福祉課地域包括支援センター センター長

【清田亮さん】

阿賀町役場健康福祉課地域包括支援センター 主任

【加藤真由美さん】

特別養護老人ホーム 東蒲の里みかわ園施設長



事業概要

清田さん：みなさんようこそ阿賀町へ。阿賀町地域包括支援センターの清田と申します。この包括支援センターは阿賀町の高齢者総合相談窓口として、町内1箇所を直営で運営をしています。

まず阿賀町の概要です。福島県と隣接しており、総面積が952.88km²、そのうち94%が森林に覆われています。119ある行政区のほとんどが阿賀野川沿い、または森林沿いに点在しています。人口は1万人ちょっとで、人口の減少と共にこれから少子高齢化が進んでいくという段階です。経済的には豊かではない地域です。

この包括支援センターが、環境省からの委託事業で、「離島等医療・福祉推進モデル事業」ということを掲げて「新潟水俣病リハビリモデル事業」を実施しています。

今回の事業では、新潟水俣病被害者または家族、そして地域住民が安心して暮らせるように、自立した生活ができるように、それが長く維持できるように、運動障害緩和の手助けができるようにと考えています。それを、みかわ園さんに委託して事業を運営しています。

内容をご覧いただいた通り、日常的には運動器具を使った機能向上プログラムやリラクゼーションをしています。午前中は運動器具による運動が中心で、午後からはフロアでリラクゼーションや大人の塗り絵などを使った脳のトレーニング等を行っています。本事業で使用する器具は、大きく分けて運動用のマシンとリラクゼーションのマシンです。エクセレントメドマーという機械は、昨年度1年間事業を運営した中で利用者の満足度が高かったということで、環境省に要望して増設しています。あとはウォーターベット型マッサージ器などです。

三川では月曜日から金曜日まで運営していて、各集落から、約10名ずつ曜日ごとにグループにわけて計64の方が参加しています。一番若い方で66歳、一番高齢の方で90歳です。参加者の皆さんは年齢関係なく楽しんでいて、ある意味、世代間交流の場になっているのかなと思います。



この事業は2年目です。2017（平成29）年度、町から新潟にある新潟青陵大学に委託して効果検証結果を算出しました。（新潟水俣病被害者の）自覚症状は概ね緩和され、主観的な幸福感も概ねとても良いという結果でした。開始前にはあまり良くないという方が1名いらっしゃったのですが、開始後には0になっています。ほぼ全員で、効果が見られたということです。施設に来てからの運動の効果というよりも、家から外に出るという行為自体が非常にいい影響を与えているのかなと思っています。身体的な向上のみならず、精神的な向上が、この教室の大きな成果では

なかったかと思えます。

阿賀野患者会の皆さんには水俣病ということチラシを出して、「らっくり 体ケア教室」として参加を募りました。患者会の皆さんに、環境省からそういう措置が行われているという認識をしてもらえるように、あえて出しました。一般の方用のチラシには、そういった言葉は一切出していません。

藤安さん：高齢者向け健康増進施設としては、地域的には、ここ三川と、あとは津川と鹿瀬でやっていますので、通しやすい場所に行っていただいています。

こちらの教室にいらっしゃっている方々の中で、被害者手帳がある方—認定を受けていなくても新潟水俣病の疑いはあるということで参加いただいている方—は、2割くらいいます。症状を持ちながら、中には大変な思いをしている方もいらっしゃいますが、誰が手帳を持っているかなどは関係なく、この教室に来ることで元気な方と交流して、皆で一緒にお喋りして、笑って楽しい時を過ごして、この教室を楽しみにまた明日も頑張ろう、と思ってもらえる教室を目指しています。

昨年の9月から開始して、効果検証結果が出たのが2月です。新潟ではすごい雪が降る時期です。3m、4m積もることが年に4回も5回もあって、その度に屋根の雪を降ろします。それが大変であれば自然に雪が落ちる様な屋根にするんですが、落ちたら下の雪を片付けなくてははいけません。だから冬はすごく動きにくいんです。実は新潟県では、冬は空が灰色で低く鬱病になる人が多いです。そうした状況の冬場の利用を評価したのですが、それでも良くなった、改善された、というのはすごいことだと思います。

加藤さん：教室に朝来て帰るまで、利用者さんは結構忙しいんです。お迎えを希望される方は、少し遠い地域でもお迎えに行かせていただいて、運転のできる方は自分で来ていただいています。9時半には教室に入って、バイタルチェックをします。その後、塗り絵をしたり、手を動かしながら準備運動をして、そして運動器具を使ったトレーニング、リラクゼーション、という形です。

また、阿賀町の上川診療所の近藤先生が月に2回来てくださっていて、トレーニングの間に運動の指導をさせていただきます。利用者さんが「すり足でつまずくんだけど、先生どうしたらいい？」と言うと、先生が「こういう運動をなさい」と。スタッフにも「こういう運動を取り入れて下さい」と指導してくださいます。

先生は神経内科の専門医ですが、ここでは（診療所ではないので）利用者の診察はできないので、指導していただいています。同じ曜日だと同じ人しかいないから、どの曜日の人も偏らないように先生の指導を受けられるようにズラすんですよ。

医療が必要だとなれば受診して下さいと勧めますし、先生も診療所で診察はされていますのでそちらの方に行ってくださいようにお伝えします。

今どき町営診療所は公的機関としてじゃないとやっていけない、採算合わないよねと。検査もして手術もして大変だとおっしゃっています。高齢者の方には、別に手術しなくてもいいと思う方も大勢いらっしゃいます。ですから、こういう体操やるともっと楽になるよ、とか、こういうふうに寝る姿勢を変えるといいよ、とか朝起きる時に痛くなりやすいよ、ということを具体的に指導してくださっています。

施設の隣に、三川しんあい園という施設があり、そこの作業療法士の四方先生にも、月に5回、週に1回程度来ていただいています。月曜日グループ、火曜日グループ、水曜日グループというようにグループを作って、利用者さんが月に1回見てもらえるようにしています。運動機器にはいろいろな重さがあるのですが、四方先生が、体の状態を見て「あなたは何kgでやってください」と教えてくれます。少しずつ重くしながら、少しずつ筋肉がつくようにやっています。先生に体を触りながら確認してもらい、先生から見て運動を中止した方がいい利用者さんは中止したりします。そのように個別に対応してもらっています。

利用者さんも安心してながら日々を過ごされています。お昼を食べ、手遊び、運動、レクリエーションなどをやっている、あっという間の2時間なんです。ボーッとすることもなく、1日忙しく過ごしながら、笑いながら、楽しく帰っていかれる。週に1回じゃなくもう少し来たいという方もいらっしゃいますが、いまのところ週1回です。



この事業のはじまった経緯について

藤安さん：国（環境省）からモデル事業を委託されたのがきっかけです。環境省のモデル事業として3年間は100%（予算）を補ってくれます。その後は8割が環境省、1割は県、1割は町の負担になるのではないかなという感じです。予算は人件費、機械のリース代、事務経費に使用しています。

熊本県では5年前位からやっていて、新潟県や新潟の患者さんから、新潟でもやってほしい、やった方がいいんじゃないかという話はあったんですが、なかなか難しく全然進んでいなかったのです。2017（平成29）年度に阿賀野患者会の会長さんが町役場にいらっしゃって、阿賀町では是非やってくれということを言われました。最初患者会から要望があったときは、正直、戸惑いもありました。でもやらなきゃいけない、やる必要があると思いました。当時の町長も「じゃあやろうか！」となり、積極的にできるところを探しました。

この事業を機に、地域のひととの交流を1つの目標にしていたので、僻地であり、被害者手帳を持つ人が多くいる三川地域でやろうということで。元々阿賀町の高齢者の方が自宅に住めなくなったときのためにつくられた生活支援ハウスという施設を借りてこの教室を始めました。

ご存知だと思いますが、水俣病は申請しないと認定されません。申請しようかなと思うけどやめたという利用者の方もいます。もしかしたら水俣病かもしれないよね、という方も、気付かない人もいます。なので、もしかしたらそうかもしれないので、三川地域の人には優先的にこの教室に来て欲しいと考えています。

加藤さん：旧上川村の方には、高齢者生活支援ハウスがありますが、旧三川村には、被害者手帳をお持ちの方が多くいらっしゃるといふのと、僻地という理由から、こちらで実施しています。水銀は流れていきましたので、上流より下流の方が必然的に患者さんが増えていきます。阿賀町で言えば三川地域が下流で、やはり患者さんが多いので、三川地域の使える施設は無いかと探したときに、ここが1番良かったということですね。

もともと厚労省が、高齢者の方が要介護状態にならないようにという介護予防事業の取り組みを進めていました。阿賀町の中で他に3つの施設でマシンを置いて教室をやっていた経緯もあるので、やりやすかったですね。被害者手帳をお持ちの方が入ってくるような教室であれば、介護予防的なマシンも入れながら癒しの機械も入れて、と。そういう教室をやって来たノウハウはありますので、やっていけるかなというのではありません。

特に水俣病の方だからこうします、というプログラムは最初から持たなかったんです。事業の名前では「新潟水俣病リハビリ」というのが付いていましたけれども、どの方々も、手が痺れたりだとか肩が痛いだとか、いろんな症状があります。水俣病の方もいろんな症状がおありになるんですが、皆さん同じような形で、最初に症状のチェックをさせていただいています。その中で症状が1つでも改善していければということで、水俣病だからとか普通の方だとか関係なく関わらせていただいています。ただ、知っていなければいけないこともありますので、わかる方については、またお話していただくのですけども。

水俣病患者の利用者さんのご家族の方から思いなどを聞く機会はあまり無いですね。三川だけでなく、一般的に一人暮らしの方が増えているのが現状です。

清田さん：阿賀町は佐渡よりも広い面積を持っていて、鹿瀬の先から通っている方だと片道40分はかかってしまいます。そこから通うとなると、「送迎車両があれば行きますよ」という方がほとんどなのです。

町の中に119の集落があるんですが、中には高齢化率100%の行政区もあります。皆さん自分の子どもや孫が、県外、町外に出ていってしまうから、世代間交流というのは現代の社会ではあまりできない状態になってしまっているんですよ。高齢化が進んでいて、阿賀町でさえ社会教育の成り立ちは少しずつ崩れていくんじゃないか、というのはあ



ります。

例えば小学校の授業でこういう施設に来たりだとか、福祉施設に行って交流したりだとか、学校教育の方でもキャリア教育として、将来を見据えた活動に取り組んで、福祉行政としても交流を持たせるというところを重点としながら、町として意図的に連携を取っていきたいと思っています。

人間関係を大切にした取り組み

加藤さん：阿賀町は集落間の繋がりが強くて、「百萬遍」と言っ

て、皆で集まって大きな数珠を回す伝統行事があります。健康でありますようにと念仏するんですが、そのような伝統行事をやっているところで皆、繋がっていたりします。でもやっぱり、そこにも若い人がいなくなったりして自然消滅してしまう。包括支援センターや社会福祉協議会のようなところがお手伝いしながら、地区の皆さんに来て下さいと呼びかけ、コミュニケーションを取ったり、話し合いしたりしています。

地区の特性に合わせた対応をしています。4町村（津川町、鹿瀬町、上川村、三川村）が合併した阿賀町は、元々、東側が会津藩、西側は新発田藩、村上藩、長岡藩、いろんなどころがくっついて阿賀町になったので、それぞれの方言や食習慣があったり、それぞれ個性があるのです。

清田さん：今は橋で繋がっていますが、昔は渡し舟でした。阿賀野川は塩の道と呼ばれていました。会津から新潟方面に向かっては米を運ぶ、瀬戸内海で取れた塩が新潟港を経由して会津へ、という事があったので、旧津川地域では川湊の文化が発達しています。

伝統行事自体は集落が成り立たなくなっているのですが、今は例えば新潟大学の方々に来てもらって学生と交流しながら、地域の伝統を守っているというところもありますね。あとは、伝統行事をやめるのも1つの手で、映像に残しているところもあります。

やはり行政が手助けしてしまうと縛りがあるので、自由に自立できるように支援するというのは課題です。

藤安さん：水俣病の患者さんたちは、この教室のお陰で、地域の人と一緒に分けて笑えたり、運動できて、それがとても嬉しいということは聞いています。この事業の目的の1つに、差別や偏見があったことでうまくできなかった地域の繋がりが、特に水俣病だからとか、普通の人だからと分けることなく、同じような形でできるので。私たちスタッフもとにかく楽しませたいということで、いろんな所で楽しいことを考えています。やはり人間笑うと若返りますね、気持ちよく、また来たいと思えるような教室になればいいかなと思っています。今のところ皆さんに楽しいと言ってもらっていますのでありがたいと思っています。効果の結果を見てもよくなっていますのでありがたいと思っています。

人も温かい地域なんです。例えば、おばあちゃんが一人暮らししていて具合が悪くなったなら、隣のうちの人が「大丈夫かね?」「具合はどうだ?」って声掛けあうような。都会にはあまりないですね。利用者と話して感じたと思いますが、自分だけじゃなくて人にも声を掛けられる温かさのあるいい地区だと思います。

グループを越えた地域交流会

清田さん：月曜日～金曜日まで各曜日ごとにメンバーが違うので、皆の交流の場として地域交流会をしています。去年は2回やったのですが、来年は組織化して事業計画とかを予定して、来年以降やってみて、こういう動きが必要だとか、利用者さんと話し合いでやってみたいと思います。

藤安さん：運営会議の中に、利用者の声も聞いて欲しいということもありましたので、利用者さんにも入ってもらいながら、今後どうしましょうかねという中で、交流会が良いよね、温泉に、という要望があったんです。

加藤さん：「らっくりケア」の全参加者対象の交流会ということで、1回目は7月にやりました。阿賀町には温泉が多くありますので、今回は上川地域の御神楽温泉という所に行って40名参加しました。参加できなかった人も2回目には参加したいということで、10月にまた別の温泉でやります。全利用者が各地区から集まってくるということで交流できます。

ずっと笑えばなしの交流会でした。ここのスタッフもフラダンス等の出し物に参加しました。

高齢化の中で

加藤さん：阿賀町の人口構成は、65歳以上は47%、75歳以上が20%、4人に1人は75歳以上、2人に1人は65歳以上というような状況なので、介護されるとか病院に入る期間を短くして、できるだけ元気でいてもらうため介護予防をしています。最近ではいろんな大学と提携して、実習などでも来てもらっています。本日はあいにくの雨ですが、阿賀町は非常に山が綺麗で川が綺麗で自然も物凄く豊かでいい所なんです。短期間でもいいから



少し来て欲しいなということで、お手伝いしています。

三川中学校や津川中学校など、地域の中学生の方が職場体験でいらっしゃったり、みかわ園に勤めている人のお子さんが、親の仕事を知るといので体験に来ていらっしゃいました。高校の方からも福祉体験で、いくつかある福祉施設の中から三川にいらっしゃいます。そういう時にたまたま興味を持って、専門学校に行かれてこの道に進むということもあります。前にうちの法人に勤めていた中で、福祉体験を通して、その道に入られた方もいらっしゃいました。お年寄りと関わって「ありがとう」と言われたとか、自宅でおじいちゃんおばあちゃん子だったというのが、仕事に繋がっているということもあります。小学校中学校高校で来た時の体験が繋がっているというところはあります。多くではないですけどね。

時代の流れで、福祉がもてはやされる時もあり、先生がもてはやされる時もあります。その中で、今は枯渇の時代です。全体的に就労人口が少なくなっています。厳しい時代ですので、阿賀町では今勤めて下さっている方々に長く勤めていただけるように、60歳までと言わず70歳まで、という時代になっていけるように考えていかなければなりません。

藤安さん：最初この教室を始める前に近藤先生の方から、スタッフや各事業所の方に水俣病について、症状等も含めて研修をしていただきました。高齢者とか介護とかの研修会とかもしますね。利用者さんを交えて1時間程度なんですけど、歯医者さんに来ていただいてケアの研修をしていただいたり、医師の先生に来ていただいて認知症の話の聞いたりもしています。

90歳の方でも誰の援助も受けずに、自分で生活されてる方もいらっしゃいます。ある意味、若い方のいない高齢者世帯なので何でも自分でやらなきゃいけないというところはあります。畑をやったり体を動かす機会もあります。

加藤さん：ここでは年に3、4回研修ということをやっていますが、先日も消防署長さんに来ていただいて話をさせていただきました。一人暮らしの方も多いですから、もしも災害などが起こった時にどうしたらいいのか、気をつけなければいけないところ、具合が悪かったらどうしたらいいのかとか。そういう場合は「とにかく救急車呼んで下さい」ということでした。自分で何かするんじゃなくて呼んでください、と。利用者さんの中からもいろいろ質問がありました。そういった形で利用者さんを加えての研修、また地域のケアマネさんや各事業所の方にも案内を出して来ていただいています。

モデル事業としての成果の発信

清田さん：結果からしか判断できなかったのが難しいところではありますが、満足度が高いというのは伝わってきたので、それを継続する、またはそれ以上のものにしなければなら



ならないということですね。この地域から始まったのであれば広げたいというのはありますし、この会場に足を運んでもらえればと思います。

加藤さん：利用者の方は水俣病関係なく、皆と一緒に過ごせるというのが思いにあるので、同じ時間を一緒に過ごす、それだけで大切なことだと思います。楽しんで元気でやっていただければいいかなど。患者会の方からもいろんな所でやって欲しいと言われています。