

心ふれあい SA吹田通信 第191号

発行 SA吹田 ☎ 090-5015-8597 〒564-0072 吹田市出口町19番2号 ボランティアセンター内
ホームページ <http://sa-renkyo.sakura.ne.jp/active/suita/index.html> ブログ:心ふれあいSA吹田

令和元年 新たなスタート

SA吹田の今後10年を目指して

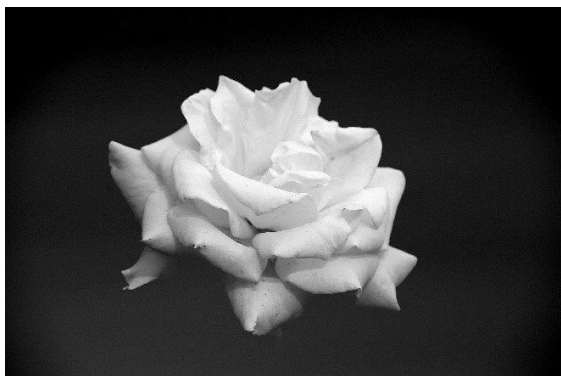
心ふれあいSA吹田会長 今井

皆さん、今日は。

4月25日の総会で、議論して頂きました2019年度の活動方針、役員及び予算を承認して頂きました。

今月より、日本は「令和」という新年号で、心ふれあいSA吹田は創立31年目のスタートが切られます。新聞、テレビですすでにご存じのとおり「令和」の意味を、安倍首相は一人ひとりが明日への希望と共に、それぞれの花を大きく咲かせることができるそうゆう日本でありたとの思いで、決定したと述べておられます。

私は、令和元年の心ふれあいSA吹田の活動スローガンとして“ボランティア活動で、伸ばそう健康寿命を！”としました。明日を担う子供たちが、それぞれ花を咲か



5月の花:薔薇(尊敬する会員皆様へ)



してくれるために、我々の経験を伝え、子どもたちが新しい時代を築いてくれるためには、我々も健康でなければボランティアは実行できません。

心ふれあいSA吹田の令和元年の活動は我々が健康であり、子どもたちが健全な育成を図ってくれるためにサポートすることに重点を置きたいと思っています。歌体操で健康寿命を伸ばし、おもちゃづくり、疑似体験、留学生と小学生の交流などで子どもたちが明日の希望を花咲かせるサポートになれば我々の目的は達成できると思っています。

会員皆様のご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

安心と安静のトラップ (廃用症候群のおとし穴)

～安静の落とし穴を知らせてくれる友人、家族との関係を元気なうちから作っておこう～

ただ今、167cm 89kg。妻に「もっと痩せな要介護になっても介護ムリやで！」と言われている石山満夫の健康コラム。今回は「廃用症候群」である。過度に安静を続けるとだんだん動けなくなる。多くの人々が当たり前前に思っているこの常識が活かされていないのが介護・リハビリの現場である。

2 月末日、知り合いの 70 歳代女性の夫から「正月に妻が家で転倒した。安静に寝ていたら動けなくなった。」と相談を受けた。お見舞いに行くと、ベッド横の布団で金属製コルセットを装着して寝ていた。「病院では圧迫骨折だから安静に、と言われ、真面目にそうしている。痛みが走ると怖いし…」とのことであった。そこで痛みのない範囲で動いてもらおうと何のことはない。上向きに寝たまま膝を立ててお尻上げをしたり、ベッドにもたれながら左右に動いたりできるのだ。動き方を順番に説明し、夫の協力を得たりハビリが始まった。「もう歩けないかも」から「歩ける」とご本人の気持ちが変わって行き、今は「歩きたい」という熱意が半端じゃない。杖で歩けるようになり、新聞配達復帰まで、あとわずかというところまで回復した。

筋肉は使わないと衰えることはよく知られている (1 週間で 10%~15% の低下)。巷ではいきいき百歳体操という筋トレが盛んだ。この方の場合、もともと夕刊配達をしている健脚な足腰の持ち主である。

これって不思議ですよね…。知識として知ってはいてもいざ自分の事となると弱気になり、多くの人々がここでつまづく。周囲の気づきは解決への糸口。この方の場合、

夫の「ケガは治っているのに全身が弱っていく」という気づきでした。持つべきものは気づいてくれる周囲との関係かも知れない。元気なうちから友人、家族と言いあえる仲にしておくことは大切だ。

これは決して病気のせいではない。過度な安静に伴う生活、つまり廃用症候群と言う二次的な状態である。対策は、「痛くない範囲で自分で動かす」ことで改善される。患部ではない健康な部分まで弱らせないためである。残存能力を最大発揮して防ぐ手立てだ。

失礼を承知の上で申し上げるのは、医師の安静発言には注意深くなられてはいかか。もちろん、術後の炎症、疼痛時の安静は必要である。安静は安心であっても、「いつまで安静にしておくべきか。どうなると動かしてよいのか」、「どんな動作はしてよいのか、リハビリ専門職の対応が必要か」などを主治医に尋ね、教えてもらえれば本人、家族が助かる。

たしかに家族に対しても友人に対しても医師に対しても、気づいたことを指摘するのは「生意気だと思われるので気が引ける」というのが人情。もし S A 吹田の皆様が自分や仲間の健康寿命を思い「あの人この頃見かけへんけどどうしたんやろ」など、さわやかに飛び交う日常となれば、健康に配慮した市民団体であり吹田の宝である。

安静の落とし穴を知らせてくれる友人、家族との関係を元気なうちから作っておこう。

大阪大学医学部非常勤講師
千里津雲台訪問看護ステーション
所長 石山 満夫

世代間交流おもちゃ学校 第6期開校式

おもちゃ学校 鬼頭 兼義

桜満開の下、4月9日(火)夢つながり未来館にて「世代間交流おもちゃ学校の開校式」が開催されました。6期生となる新入生は31名で吹田市以外からの参加者も多く、過去最高の人数となりました。

今までは小川氏が校長として学校を運営してきましたが新理事長となり、今期より1期生の新井氏を新校長として、1期生から5期生の卒業生で新たに運営することになりました。

初めに学校役員、新入生の自己紹介、続いて運営元となる「NPO 法人 SA 子ども活動塾」との関係やおもちゃ学校の目的を説明しました。

その後、新入生はおもちゃ作りに入り、クラフト工作では梨木講師の「かざぐるま」を、午後からの科学工作では小型モーター2個使用した



小川講師による「相撲ロボット」を作成しました。複雑な配線などもあり、初めての科学工作としては組み立てが難しいかなと思いましたが、スタッフの手助けもあって、無事全員完成させることができました。できあがった後、早速相撲対決をして、各班で歓声が上がっておりました。

最後に松森講師がおもちゃ作りに必要な道具(ハサミ・カッターナイフ・ボンド・ホッチキス等)について説明。特にハサミについては目的にあった選び方、使用方法、手入れの仕方など丁寧に説明していました。

初回より盛りだくさんの内容でしたが、「入校して良かった」、「おもしろかったので次回が楽しみ」などの話が聞こえ、運営側としてはこの1年間を充実した授業にしていきたいと思いました。



会員の声

=スケッチ・トレッキング&車中泊旅行=

H22年 多世代交流 笹原義正

私は歩く旅が大好きで、今はスケッチ・トレッキング(山歩き)に凝っています。移動は車中泊なので宿泊費がいらず、雨天もへっちゃらで止むまで寝泊まりです。逆に気に入ったら数日留まると、気ままに過ごせるのがいいですね。今年は、白馬山スケッチ(5月)と北海道一周(6-7月)を予定しています。旅では目的地でできるだけ歩きます。平地で一日約15Km 山で5kmほど歩くのです。歩けば出会いがあり、思わぬ発見や感動に出会えます。

出会いにはチャンスがありそれを逃さない行動力も必要です。旅慣れするとその「めぐり逢い」が何となく感じとれるようになります。旅の醍醐味は素敵な出会いです! これがあるからカップエビセンのように「歩き旅はやめられない、止められない」私です。



総務部からのお願い…年会費の振込依頼

総会も過ぎ、SA吹田も新年度を迎えました。

令和元年度の会員名簿作成の為に年会費未納の方は至急お振込方よろしくお願ひします。

心ふれあいSA吹田 5月の主な予定

SA吹田全般	時間	内容	担当	場所
5月8日(水)	9:45~12:30	パークゴルフ	林田 弘子	万博パークゴルフ場
5月10日(金)	10:00~12:00	役員会	今井正三郎	総合福祉会館
5月31日(金)	10:00~12:00	印刷/ブロック会議	笹原/沖村	亥の子谷コミセン
おもちゃ部会	時間	内容	担当	場所
5月8日(水)	10:00~12:00	定例会議	丹羽史朗	総合福祉会館
歌体操部会	時間	内容	担当	場所
5月20日(月)	10:00~12:00	定例会議	加藤昌子	ゆいぴあ
国際交流部会	時間	内容	担当	場所
5月25日(土)	10:00~12:00	定例会議	内田格子	千里NTプラザ5階
福祉部会	時間	内容	担当	場所
5月10日(金)	12:30~13:30	定例会議	沖村史生	総合福祉会館

編集後記

【令和】…響きがとてもいい元号ですね。皆様方も健康で素敵な令和生活を送られますことを祈っております。

つい先日、同じお家の庭でモクレンと桜とハナミズキと藤の花が同時に咲いていました。それぞれのお花に可憐さと春爛漫を感じました。春は最高です!!

YS