

ほほえみ 佐世保

第三回 ボランティア 研修会に参加して

三月三日うらかな春の日差

しの中、佐世保市の「アルカス」佐世保にて「ほほえみ佐世保」の第三回ボランティア研修交流会が行われました。「さわやか」から、山田・高原・寄友が出席させていただきました。小倉を朝六時に出発、途中朝食を済ませ、まだ、交通量の少ない高速道路を佐世保に向かって飛びました。いや、走りました。(高速道路が滑走路と勘違いするほどの早さでした。運転手はだれだ!)会場には予定よりはるかに早く到着し、佐世保港で一休みして会場へ行きました。出席者三十六名で予定通り十時三十分「開会の辞」で始まりました。松永会長より、三年を振り返り、ここまでこられたのも、偏にボランティア様の暖かい支援あつての事だと感謝の意を述べられました。また、より充実した送迎をするには一人でも多くのボランティア様が必要です。ボランティア募集を広く呼びかけ、より良い送迎をしてゆきたい。との挨拶

がありました。

続いて、「さわやか」の江頭会長が、実家である平戸のお母様に見守られながら「ボランティアについて」と題して講演がありました。ボランティアにも地域・環境によって捕らえ方の違いがあり、日本では、「ボランティア」と言う言葉も阪神大震災以来、広く知られたのが実情です。最近では「有償ボランティア」との言葉すら聞くようになり、本来のボランティア精神が少し曲げられているのではないだろうか。との話がありました。



「ボランティアについて」の講演を聴いたのは一度目ですが、新たに考えさせられました。江頭会長の言うとおり、「喜んでお役に立ちたい」「何かのお役に立てたことで、また、自分に自信がついた」と、真心のボランティアをしていきたいと思ひました。



ます。昼食後、交流会へと進みました。紅一点の岡さんを中心に三名のボランティア紹介の後、全員が立ち、音楽に合わせて手の運動をして体をほぐしました。続いて、ハズレなしのビンゴゲームで全員、商品を持って帰りました。岡さん、運営から司会までお疲れさまでした。大変お世話になりました。午後二時三十分を終了し、岡さんの笑顔に見送られて帰途につきました。

いきいき北九州 第一回 ヘルパー研修会

三月十七日
十二時より
小倉飯店
で、ホームヘルプ
事業いきいき
北九州主催
の第一回「ヘルパー研修会」が
開催されました。

ヘルパーさん十七名、理事及び事務局から十名、計二十七名が参加しました。江頭代表理事は挨拶の中で、ヘルパーさんの日常活動に感謝の意を表しました。ヘルパー研修は、講師に前田公江ケアマネージャー(小倉第一病院MSW)にお願いしました。

前田講師は「透析患者さんの特性と上手な話し方」という演題で話をすすめました。はじめに、腎臓病の怖さと大変さを強調しました。そのあと、腎不全とはということ、①透析の仕組み②日常生活の注意点③透析によって起こりうる症状について具体的な症例をあげながら、判りやすく説明がありました。

つぎに、精神的問題について触れました。見た目は、健常者と区別がつかない点が外部障害

者とは違う。そのことによる問題がある。また、透析を一回でも受けなければ、命にかかわるという、死と隣り合わせの生活をしている。透析患者独特の問題点なので、ヘルプ活動にも、その問題を十分認識して頑張つて欲しいと訴えました。

前田講師は、最後に患者の気持ちを組み入れた活動を期待しますと述べ、講義を締めくくりました。引き続き、全員が自己紹介をしました。大方のヘルパーさんが、「今日の研修会は、透析のことが良く理解でき、大変勉強になりました」と感想を述べていました。

竹内副理事長による乾杯のあと中華料理を食べながらの懇親会をしました。今まで、横のつながりがなかったヘルパーさん同士の苦労話や経験交流で、会場はおおいに盛り上がりしました。第一回の研修会は、成功のうち、十四時に閉幕しました。

(江頭)



ウォーキング

春が駆け足でやって来ました。
野山も大急ぎで春の装いに変わっています。
私達も、足元の草花を見ながら
のんびりと歩いて今の季節を大いに満喫しましょう。

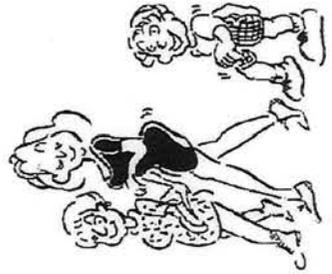


歩くことは、人間の基本的動作です。
朝起きてから夜寝るまで、一日中歩いて移動します。
その基本動作を健康法として行うウォーキングですから、
体力が低下している人や子ども、お年寄りまで、
無理のない体力づくりができます。

歩ける人なら誰でもできるウォーキング

歩くという日常の動作を運動として行うのですから、体力や運動能力に自信がなくても、無理のない体力づくりをすることができます。技術的な難しさもなければ、意気込みも必要ないので、長い間運動をしていない人にとっては、

これから運動を始めるためのアプローチにもなります。特に、運動不足を実感しているにもかかわらず、なかなか運動を実行できない中高年などにはぴったりです。散歩気分ですべて始めてみましょう。



健康は足腰の強さから生まれる

元気なお年寄りの共通点は「足腰の強さ」。実際、歩行不足で脚力が衰えると持久力が低下して、心臓や肺、血管などの循環機能が低下します。

肺には、走ったり、飛び跳ねたりする運動を支える相性筋と、姿勢を安定させる緊張筋の2種類の筋肉があります。緊張筋は使わなると退化してしまう筋肉で、その対退化と同時に脳細胞まで減ってしまうと考えられています。

緊張筋は歩くことで鍛えられるものです。家の近所を散歩するだけでも効果があります。毎日定期的に歩くことを心がけましょう。

こんなときは、しっかり歩こう

- A. バス停留所2つぐらいは歩こう
- B. 横断歩道より歩道橋を昇ろう
- C. エスカレーターは使わない
- D. 徒歩20分以内の所には歩いていく
- E. いつもより遠い店に買い物に行く



正しいウォーキングのフォーム



- ウォーキングの仕方
- ①胸を張り、背筋と腰を伸ばして直立姿勢をとる。視線は水平方向へ向け、肩や首に力が入らないように注意する。
- ②上体は直立姿勢を保ち、脚の裏全体で腰を前に押し出すように足を踏み出す。このとき、足の親指の付け根で地面をキックするとうまくいく。
- ③ヒザの伸びを意識して大股で歩き、爪先を上げてかかとから着地する。
- ④腕の振り幅は歩幅に合わせて大きくし、下半身の動きとバランスをとる。

