

会報

第42号 (2017/12/20)

広島県福山市木之庄町 4-3-14
Tel&Fax: 084-917-5937
Mail: info@crcc-fukuyama.org



Community Renaissance
Research Center

今後の予定

仁伍もちつき

12月24日(日) 10時頃

場所: 仁伍広場

出店内容: おでん、干支飾りの販売

子ども向けゲーム

リサイクルバザー

お願い: 前日の「おでん」仕込みや、当日のお手伝いをお願いできる方、「ご連絡頂ければ幸いです。」

シロハシロ

12月22日(金) 14時

場所: ルネッサンス研究所

参加費: 300円

内容: 『コミュニティヘルスのある社会へ』
を読みます。



野菜を食べて生き生き元気

1月20日(土) 予定

講師: 加納 三千子

場所: ルネッサンス研究所集会室

参加費: 500円

内容: 簡単な野菜料理作りと、野菜と私たちの健康との関わりを考えます。講義終了後、作った野菜料理で昼食を。福山市立大学の「野菜をつくろうクラブ」の学生さんも出席します。

「ケアの社会学」を読む会

1月24日(水) 16時半

場所: ルネッサンス研究所

参加費: 300円

読む本: 上野千鶴子著「ケアの社会学」

内容: 第4章「ケアに根拠はあるか」

(p. 87から)



今号の内容

- ・ 上手な転び方入門
- ・ 講座から見えてきたもの
- ・ 仁伍音楽祭
- ・ 編集後記

※内容は以下に記載

活動報告



福山が生んだ柔道家中村和裕と学ぶ!

上手な転び方入門

昨今、寝たきり予防を目的として「転ばない」ための体操が取り組まれていきます。

その一方で、神戸大学の岡田先生は「二足歩行の人間にとって転倒は避けられない。→略→転倒を予防するという観点ではなく、転倒したときでもできるだけ障害を軽減する」という観点からの研究をされています。近畿大学の早見先生は「転倒すると必ず骨折する」というわけではない。骨折は骨密度だけではなく「骨の質」と、転倒した時の姿勢の違いが大きい」と考えられています。幸いに福山大学の柔道家、中村先生にお会いすることができました。そこで柔道を取り入れた「上手な転び方入門」講座を11月11日、15日、12月2日と三回連続して開きました。



中村先生を囲んで(右から3人目)

【1】の講座から見えてきたもの】

三回の講座から、なるべくケガを少なくするには次のような点がポイントではないかと思いました。

1. 転びそうになったら、なるべく自分から重心を低くして転ぼうとすること。
2. 体の大切な部分、特に後頭部を打たないように首をあげておへソのあたりを見るようにすること。
3. 転んだとき、一点で体を支えようとしなくて、なるべく広い面で支えるようにする。例えば後ろに転ぶ時は背中全体で、横に転ぶ時は体側全面で体を支えるようにする。
4. 柔道の技を使って転ぶ練習をすることで、どのようなころび方をすればケガが少ないのかが分かりました。
5. 二人で組んで練習することで、一人で転ぼうとするよりも楽に体に覚えさせることができました。
6. この観点からの取り組みは、大きなケガを防ぐことにより健康寿命を延ばすことができ、有益だと考えられます。

【2】の講座内容は以下のとおりです】

この講座は柔道療法を使って転んだときのケガを最小限に防ぐというものです。ですから、柔道で大事にしていることもあわせて学びました。中でも礼に始まり、礼に終わる」と一番大事にされていることが礼でした。まず左足から折ってから右足を折って両足を重ねて正座することから講座が始まりました。立つときはその逆の所作を行う事、二人で組んで所作をするときもお互いに礼をする「

とも。

次に講師紹介と、当NPO副代表理事からこの開催の意義の説明の後、実際に体を動かしていきました。

1. 準備運動

ケガを防ぐ上手な転び方を学ぶ前に「横エビ」という腹筋運動とストレッチの準備運動を行って体をほぐしました。

(1) 筋トレ(横エビ)

準備運動ではありませんが、この運動には転ぶときに最も注意すべき点、後頭部を床に打ちつけないことが込められた腹筋運動でした。

仰向けになって頭を両腕でかかえ、足は膝を折って45度に持ち上げた状態。床に頭が付かないよう首を起こした状態で肩よりの背中と腰を交互にひねって右に左に移動する運動で、しっかりと腹筋を使うものでした。中村先生は頭を持ち上げた状態で両腕をふって移動されていきましたが、私たちには無理でした。最終日には「ワニさん歩き」という、腕立て伏せに似た形で前進するという筋トレも行いました。



筋トレの「横エビ」

(2) ストレッチ

首を回したり、手足の屈伸、腰やお尻、太ももの裏側も伸ばし、開脚でのストレッチも行って体全体をほぐしました。

2. 転び方

(1) 後ろに転びそうな時(柔道では後ろ受け身)

まず、畳に仰向けになって背中をつけた状態で腕の使い方を学びました。寝転んで腕をななめ45度に開いて床を叩き、体にかかる衝撃のエネルギーを分散させる方法です。もちろん後頭部は床につけないで。

次はしゃがんだ状態からの転び方、立った状態からの転び方と、徐々に体を転ぶことに慣れさせながら、頭を床につけないようにして転ぶ練習を行いました。その方法として「おへソのあたりを見ること」を教わりました。

皆が出来るようになると、二人一組で組み合い、片方がもう一方の人を軽く押しして後ろ受け身の練習をしました。

なお1回目のあとは、しばらく首筋に痛みが残りました。頭を守るためには、首の筋肉を鍛えることが大事な事だと痛感しました。



後ろ受け身の練習風景

(2) 横に転びそうな時(柔道では横受け身)

右足と左手を横に挙げ、右肩と頭から沈み込むように転びます。転んだときは体の側面を床全体につけるようにするとともに左手で床を打って転んだときの衝撃を分散させます。これは右側に転んだときで、左側に転ぶときはその逆です。そのとき、床を打つ手と同じ側の足を伸ばし、左右の足を交差させないで転ぶことがポイントでした。理由

は足をクロスさせると骨折などのケガの可能性があるのでのことでした。

いずれの転び方も、最終的には受講生同士や指導者と二人で組んで転んだときの受け身の練習を行いました。



横受け身の練習風景

(3)前に転びそうな時

(柔道では前受け身・前方回転受け身)

一度は前につんのめって転んだ経験をみなさんお持ちだと思えます。前に転んだ時は、両手を開いた状態で胸の前あたりで揃えて体を支え、顔を打たないようにする事を学びました。立った状態から前に転んで手で支える時はかなり恐怖心を覚えました。そこで、座った状態、膝たちの状態、立った状態とだんだんに高い姿勢から前に転ぶことに慣れていきました。

また前転びの受け身では、肩を床についてでんぐり返し」の要領で転ぶ練習もしましたが、この転び方は出来る人だけがやりました。

最終的には指導者に投げてもらいましたが、どちらかと言えばほとんどの人は横に転んだ時と同じようになってしまいました。

3. 整理運動

講習のあとにも再度ストレッチと深呼吸。おわりに一礼をして講習が終了。

道着を着替えたあとはコーヒーとお菓子で先生を囲んで交流を深めました。

参加者からは「楽しかった」「反復練習で転び方を体にしみこませられたように感じた」参加者の状況を見ながら指導してもらるので面白い」との声がありました。

三回目だけの参加でしたが、高齢者施設で働いている方は 高齢者の転倒が多いので、まずは側にいる私たちが転び方を学んでおきたいと思い参加しました。重心を下げて転ぶことの大切さを実感しました。」と話されていました。

また参加者の一人は、二回の講座の後、PTAのバレーボール競技で回転レシーブができたそうです。久しぶりなので本来なら怖かったと思うけれど、気がついたら回転レシーブでボールを受けていたそうです。今回の講座の目的はこのような転んだときの恐怖心をなくし、自分から進んで転ぶことに意味があると思った、ということでした。

中村先生にも健康寿命を延ばす観点から「上手な転び方講座」を継続して開催するのも有意義かもしれないですね、と言っていたきました。

なお、この講座は「義倉」の助成金により実施しました。この場をかりて御礼申し上げます。

仁伍音楽祭



11月19日の午前10時より、仁伍広場にて恒例の「仁伍音楽祭」が開かれました。音楽祭というだけあり、近隣保育園園児たちのかわいい歌や踊りに、地域の絆職員さんのヴァイオリンやトランペット演奏、ハーモニカなど、沢山の音に溢れたステージでした。

当NPOからは普段よりコーラスの練習の指導をしてもらっている村山ひろみさんの伴奏で「みじ」などの歌の合唱を披露することができました。当日は風が強く、時たまにわか雨も降って天候はいまいちでしたが、車いすに厚い毛布をかけた利用者さんたちは寒さに負けない大きな声で歌っていらっやいました。今回は観客席に座っている人々に事前に楽譜が配布されていたおかげもあり、ステージに飛び入り参加し歌った人も多かったようでした。図らずも参加型のイベントとなつて良かったです。



また、NPOの図書スペースでは当会員の三宅さんによる本の読み聞かせ」が行われました。祭りの会場から離れていることと天候の悪さもあって観客は少なかったのですが、さすがはプロの語り。参加した子どもはあつという間に物語の世界に引き込まれている様子でした。さらに新潟の方言の話が出ると、村山ひろみさんのふるさと、本場の「佐渡おけさ」の飛び入りもありました。



出店では「おでん販売」と「サイクルバザー」、手作り品の販売、「わなげ」、「つりぼり」のゲームを行いました。寒い一日だったので、おでんの売れ行きは順調、前日からの仕込みの甲斐あって、六十食ほほ全て完売となりました。
また、つりぼり・わなげでは今回も50円玉や百円玉を握りしめて何度もチャレンジしてくれた子どもたちのおかげで用意していた景品やお菓子のほとんどが売り切れました。

時折の強い風にあおられながらも、おでんのカセットコンロに風よけフードを取り付けたり、つりぼりの魚に重しをつけて風にとばされないよう工夫しながら乗り切った出店でした。

ステージと出店、読み聞かせと全体をとおして感じた事は、地域の人々とのつながりでした。地域の絆の利用者のみなさんと一緒にステージを創り、出店ではお互いの店に行き来して交流を深めた一日となりました。

お手伝い頂きました寶諸さん、三浦さん、三宅さん、どうもありがとうございました。



編集後記



先日、出勤途中に見かけた光景です。

ある美容院の店の前で高齢の女性が「営業中」と書かれた看板を壁にぶらさげようとされていました。その女性は足を引きずりながら高い位置にあるフックに背伸びで看板をひっかけ、店内に入って行かれました。以前の私なら「もっと低い位置にフックを付け直すと良いのに」と思っていたでしょう。

また、先日テレビのドキュメンタリー番組で「きびない鰻でありたい〜97歳おひとりさまを生きる」が放映されました。尾道市の山間に一人暮らしをされている女性のモットーは「きびない鰻でありたい」。日課の畑仕事で使い古した鍬になぞらえ、こう語っていました。頭も身体も使い続けられればサビつかん。バリアフリーは人間を鈍くするでしょう。やっぱりこれくらいの段差がなければ」と。

毎日の看板掛けも「美容院の女性にとっては日課のリハビリなのかもしれない」と思う自分の変化にも気付いた、出勤前のひとコマでした。NPOに勤め始めておよそ一年経ったからこそ見えてきた景色かもしれないと感じています。

(兼)