

長崎坂道発進

No.130

平成 20 年 1 月 5 日

事務局 電話・FAX 番号 095-819-2508 : 郵便為替口座番号 01740-5-105642 加入者名: 長崎斜面研究会

明けましておめでとうございます。
新年もよろしくお祈りします。

斜面研究会案内

会員懇談会

1月12日(火) 19:00 (春回会ビル7階: 長崎市宝町) テーマ: 新年の抱負と夢

全体会議

1月26日(火) 19:00 (春回会ビル7階: 長崎市宝町) テーマ; 未定
その他

ブラリもちつき大会



昨年 12 月 26 日(土)の天気の良い日に、本会のもちつき大会を開催しました。前日から三浦さんや熊脇さんにガスボンベやもち米の準備等をしていただいて、当日は午後 1 時ころから開始です。協力していただいたのは、中尾さん、岩本さん、廣井御夫婦、杉山さん、石松さん、その他にも長崎大学の先生方や学生さん十数名、もちろん協力は餅をつくことに加えて、餅を食べることも。三浦さんの指導で、ぺったんこ、ぺったんこと小気味いいリズムで餅つき開始。餅つきが初めての学生さんの場合は、このリズムがぎこちなくなります。皆さん大喜びの間に、餅がつきあがってきました。そのうち、車いすの三浦さんや、野坂さん、川口さん、そして熊脇さんのご家族もおいでになり、ワイワイとした楽しい雰囲気となり、中尾さんの手際よいで餅ちぎりですが、皆で餅を丸めました。

餅つきが一番の楽しみは何と言っても、おろし餅です。大根おろしをつくり、つきたての餅を小さくちぎりおろし大根につけて食べるのです。小さいころの餅つきで思い出す味です。さっそくこの日も作って皆で食べました。皆おいしいとの感想です。

アンコ餅も作りました。時津万十屋さんからおいしいおいしいアンコを買ってきて中にいれました。口に入れた人がおいしいとの歓声があがっています。

一臼、二臼、三臼、四臼、そして五臼までつきました。来られた障害のある方も、餅を口にいれ、餅つきのリズムを聞き楽しんでおられました。皆の気分も楽しさ一杯です。

3 時過ぎには終了。皆にお土産を用意しました。一部は、今日参加できなかった方々に配達をしました。滑石のスガさん、マークンにも届けました。ひまわりの辻村さんにも届けました。

スッカリ正月を迎える気分になりました。

その餅つき大会で、車いすの野坂さんに餅つきの杵を持ってもらいました。体は不自由ですが杵の感触が何か心に響いたかの反応をされてほほえんでおられました。



水の浦自治会との懇談会報告

11 月 28 日(土)15 時から 17 時までに水の浦自治会の方々と斜面研究会メンバーとの懇談会を水の浦地区公民館で行いました。参加者は、水の浦自治会の北田会長さんをはじめ住民の方々 20 名と斜面研究会メンバー 9 名の 29 名でした。

斜面研究会の活動紹介と長崎市の斜面地域の状況、外出支援の紹介、限界集落の可能性について、北陽支援会の活動紹介をした後、お茶の飲みながらの気楽な雰囲気です。自由に意見交換を行いました。水の浦地区は、地域ぐるみでまちづくりに積極的に取り組んでおられるようで、道路事業だけでなく、地域内での人間関係をつくるための行事なども行われています。一人暮らし高齢者の食事は 30 年続けており、また敬老会は高齢者だけでなく子供たちも一緒に参加して盛大に行っています。年末にはふれあい餅つきをして、ついたお餅は全部地区の住民に配るそうです。餅つきに参加されなかった方にも、「今度の餅つきの時は手伝ってね」と声をかけながらお餅を配ると言われていました。これは、顔が見えている関係だからこそ言える言葉だと感心しました。斜面移送機「水鳥号」の管理は、自治会で行っており、

周辺住民だけでなく普段はあまり使用しない地区の人たちも担っているそうです。

このように、行事ごとや水鳥号の管理など住民がでてくる「きっかけ」を多くして顔の見える関係をつくり、お餅を配ったり声をかけたりする「アピールの仕方」に地域づくりのあり方のコツがあるように思いました。水の浦地区は、古い歴史とともに人間味が続いている地域でした。

山口での新しい活動

山口市でソーシャルワーカーの方々を対象に、長崎斜面研究会の活動を紹介しました。その講演では、本会の活動が高齢者生活支援研究会、さらに長崎大学工学部の支援を受けて行われていることを紹介しました。その講演の後で、山口県でも同様な活動ができたものかとの相談を受け、山口大学と宇部高専に私の教え子がいることを伝えると、先月(11月)に、山口県内の医療関係者や大学や高専の教員が集まる会が発足しました。まずはメールを使っての相互のの情報交換から始まっています。

早速、いろいろな患者さんの相談が飛び交い始めています。実は12月22日(火)に山口市に行く用件があり、そのついでにメールで相談のあった患者さんを山口大学の教員と訪問しました。患者さんは27歳の筋ジストロフィーのFさんです。数年前に結婚され、奥さんとの二人暮らし。依頼内容は、わずかにしか動かない指で絵を描けるように電動のキャンバス台を作って欲しいとの依頼でした。車いすに乗って鉛筆で絵を描いてもらいました。指がわずかに動き、2cm角の紙に見事にトラが書かれました。ある雑誌で、電動のキャンバス台を使って絵を描いている障害者のことを知り、ぜひ自分も昔のように絵が描けるようになりたいと依頼されたのです。

それほど難しい作業でなく、早速山口大の教員と一

緒に新年の一月中に製作することにしました。もちろん、一発で完成するのは難しく、修正を加えながらの製作となります。

長崎の取り組みが他の地域のお手本となることは嬉しいことです。

長崎で脊椎損傷の会を

長崎市内で九州の医療ソーシャルワーカーの講演会がありました。そのシンポジウムでハートセンターの廣岩さんが脊椎損傷の患者さんの事例紹介を話された後で、残念なことに長崎には脊椎損傷の会が無いのですと話されました。そこで、私が手を挙げて質問しました。皆で脊椎損傷の会を作りませんか。何か難しいことがあるのでしょうか。すると会場から拍手喝さいがありました。

現在、本会の活動にも多くの脊椎損傷や頸椎損傷の方々が関係しています。上田真弓さんや竹岡君さらに後藤さんから、彼らが、健常者の想像以上に多くの問題に日々、直面していることを学びました。具体的に、痛みや感覚が少ないことから来る危険や、体温調節が難しいこと、さらに排泄、床づれ、機器操作の問題等について学びました。

そんな頸椎損傷の方々が集い意見交換をする場所が長崎には無いのです。ぜひ、長崎に作ろうと思いました。もちろん、本会の方々だけでなく多くの方々に呼びかけて作ることを廣岩さんに計画してもらっています。皆さんの協力をお願いします。

頸椎損傷の方は知的には何ら問題がありません。身体に機能障害があるだけです。もったいないです。居場所と出番を用意しましょう。

音信・訪問

三原台病院のHさんを訪問: Hさん(30代)は関東で転落事故で頸椎損傷に。四肢まひで、首から上だけが自由に動きます。以前に依頼があり訪問したのですが発熱があり、今回あらためて訪問しました。今日のご家族と一緒に、Hさんとゆっくり話せました。彼の要望はインターネットを使うこと。看護師さんに聞いたところ、幸いに、三原台病院では、携帯電話の利用が可能です。さっそく、年明けにインターネット用意の携帯電話を用意してもらうことに。頸椎損傷ですが、声が自由に話せることは幸いです。(12/29)

山口からの依頼: 山口のソーシャルワーカーの方から相談が来ました。ALSの患者さんがTVc hナネルの簡単な切り替えを希望されているそうです。また、障害のある方がインターフォンの呼び出しに対応する手段をお探しだとの連絡もありました。長崎では度同様な対応をすでに行っています。その情報をお知らせしました。同じように困っている人が数多くおられることを感じます。(12/28)

島根から電話: 息子さんから高齢の父親が歩行器を使っているが椅子を取り付けられないかとの電話。どのように対応すべきか検討中。

小郡でおもちゃ教室

鳥栖の隣にある小郡市のこぐま園で、おもちゃについての講演を行いました。福岡県内の養護にかかわる作業療法士や看護の方々を対象に、電気おもちゃの改造法、ラジコンおもちゃを改造しての無線リモコンスイッチの製作法、さらに音と光のおもちゃの合体法等の話をして、その後で音の鳴る絵本の改造法について述べました。皆さん熱心な方がたで、終了が午後10時過ぎまでになりました。

東高校で講演

長崎県立東高校で、高齢者についての講演を行いました。毎年、12月に杉山さん、仲尾さん、それに高齢者のサンプルとして高齢研の方々を数名にも来ていただきます。それに障害者のサンプルとして車いす利用者の三浦さんにも来ていただきます。最近の高校の一時限は何と45分です。90分の講演が皆で話すとあつという間に無くなりました。生き生きとした高齢者、積極的な三浦さんを知ってもらうには、もっともっと話したかった。そんな思いで終わった講演会でした。

面白い情報

12月24日11時34分配信 読売新聞

<http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20091224-00000470-yo-m-sci>

わずか10分間の運動でも、脳の認知機能を高める効果があることが、筑波大学の征矢(そや)英昭教授らが報告しました。軽いジョギングなどの運動を行うと、認知機能の向上がみられることは以前から知られていたが、短時間の運動による向上も明らかにされています。

何となく予想されていたことですが、やはり運動はいいのですね。

福祉用具の取り組み

枕でマウスを製作中：

頸椎損傷の方の多くは、首が自由に動きます、そんな方がコンピュータのマウスを首で動かせるようにと願って、特殊な枕を作っています。枕の上で首を動かすとマウスが自由に操作できるのです。見た目は普通の枕ですが中に細工があるのです。1月には完

成します。

立ち上がり訓練装置：

体重が3分の一になったら立ち上がりが簡単にできますよね。5分の一になるともっと簡単です。そんな状態で立ち上がり訓練をすれば、高齢者にとって効果的な訓練となるかも。そんな発想で立ち上がり訓練装置を製作中。装置は2月に完成です。

車いすのタイヤ洗浄装置：

五島のNさんは毎日のように早朝に20Kmを車いすで走っています。目的はただ走るため。自分のためです。そんなNさんからの依頼は、朝の車いすランニングの後で、タイヤを洗浄する装置を作ること。早速製作にかかりました。

高齢者用の体重計：立つことに杖が必要な高齢者が体重を計ろうとすると、ちょっと大変。そんな高齢者のための手すり付きの体重計。市販の体重計に簡単にセットして使えます。現在製作中。

投稿

高齢者生活支援研究会の最近の活動

石松隆和

三菱重工業を退職した高齢技術者が中心となり集まってできた福祉のモノヅクリグループ・高齢者生活支援研究会が発足10周年となりました。現在の会員は24名です。最長老が木下克己さん88歳、続いて吉井さん85歳、それに池内さん、瀬川さんたちが続きます。高齢研とつきあって気付いたことは、

- 1) 今することがあり楽しんでいる。瀬川さんは自宅にコンピュータが5台くらいある
- 2) 言いたいことは遠慮なく言う。ただし、人間関係を壊す一線は絶対に越えない。
- 3) 健康にも十分注意し、したいことをするが節度ある生活を暮らしている。
- 4) 好奇心が旺盛である。10月には、コンピュータと電気回路の勉強を皆で行っており、老いても学習意欲の高さに驚きでした。

今年の高齢研の目だった取り組みは、「親子のためのモノヅクリ」の開催です。夏休み期間中に、長崎大学で親子60組に対して、飛行機作り教室を2回行っていただきました。教室で製作し、その後で飛行コンテストを行いました。すべて高齢研の方々にしてもらいました。秋には同じイベントを九州大学で行ってもらいました。機械学会からの依頼を受けての開催です。

事前に道具を調べ、子供たちに丁寧に教えていただき子供たちも、もちろん親の方々も大喜びでした。事前に高齢研の方々も飛行機を作られていましたが、作った飛行機をとて自慢そうにされている姿はとても可愛いものでした。もちろん、高齢研に、福祉用具開発にも取り組んでもらっています。木下克己さんは床ずれ防止のマット開発に熱心に取り組んでいます。

高齢研究会を見ていて、つくづく思うことは、人に

は居場所と出番が必要であることです。居場所は、自宅だけではなく、外に必要です。大学は高齢研の方々の居場所になっています。それと福祉用具の製作や、飛行機づくり教室の活動は、まさに高齢研の皆さんの出番になっています。多くの人が登場を願っている出番です。

高齢研の本田さんが言われています。「今が自分の人生で一番楽しい時だ。」

事務局連絡先：

長崎市文教町 1-14 長崎大学工学部
石松隆和、竹山裕子

Tel. & Fax . 095-819-2508

E-mail ishi@net.nagasaki-u.ac.jp

ホームページ <http://www.shamenken.jp/>

今月のアレレ!?

氷が溶けると()になる：このカッコの中は何ですか。水？これは面白くないです。春！！これがいい。

最近説教しています：学生にお説教する内容は、今したいことだけをするのが犬。明日に備えて、今日すべきことをするのが人間。今したいことだけをしていたら犬並です。でも考えるに、ミツバチは明日育つ子どものために蜜を蓄えます。とすると、今したいことだけをする学生は、ミツバチ以下ですね。

まけたので：雑誌の中である選手の発言が「前はまけたのでまけなかったが、今回はまけなかったのでまけました」とあり???実は、ボクシングのチャンピオンベルトのことだと気づき納得。

対馬で：帰りのお土産はイキツシマンのキャラメル。覆面を被った5人のイキツシマンのイラストが可愛い。それになかなかいいネーミングで好きです。でもきっとサドガシマンやオキノシマンなんかもいることでしょうね。

五島で：高齢者を離れた所から見守る装置を開発。さっそく、五島のKさんの家に取り付けました。その後の娘さんの感想は、「母親をいつでも見守れて安心です」。見守られる母親の感想は「これまで電話がいつもかかっていたが、最近は全くかかなくなってしまった。」これには反省。

餅になぜカビがはえるか：この質問を受けて、ある落語家が言っていました。「早く食わないからだ。」

本ニュースは斜面研究会の活動を会員の皆さんに連絡することと合わせて、斜面、高齢者、障害、心、生活、地域をキーワードとした情報を提供することを心掛けています。本ニュースへの、皆さんからの投稿をお待ちしています。投稿原稿は、下記の連絡先まで。

会費の納入について

本会がNPOとして承認され、
年会費は3000円となっています。

振込先は、郵便為替で

口座番号 01740-5-105642

加入者 長崎斜面研究会