



これからのボランティアに想う

後志ボランティア連絡協議会 会長 小野 幸子



平成27年度の研修会では、介護予防について簡単な運動をしました。

どこの地域もボランティア活動者の高齢化が取り上げられ、どのようにしたら良いかが話し合われております。

そこで「あなたが介護するとき、されるとき」の演題の研修や簡単な運動による体調改善、と介護予防についての研修会でした。

介護は自分の父や母、兄弟、姉妹、子ども等いつ介護にする側、される側いつなるか分かりません。

中学生、高校生の方々には、これからの社会の担い手として色々なことを学習し体験して身につけて地域の皆さんとともに世代を超えて交流する場を我々が作っていかねばならないと思います。

幸い中学校、高校の先生方が御協力的で、雪投げボランティアには今年は2か所で一か所30名と地域で開催されるイベントなどに、日曜日でも先生が引率して沢山の生徒の皆さんが参加して下さいます。このような活動が後志地域だけでなく、全道に展開されるとボランティアの輪が広がり、お年寄りも、子どもも、楽しみながら参加できるのではないのでしょうか？

そのためにも、研修内容を今後も検討していきたいと思います。

私たちの生活で、ストレスを感じない人は少ないと思います。 ストレスを感じない生活や、雪の多いこの地域で腰に負担をかけない方法も今回の研修で学べたことは大きな成果があったのではないのでしょうか。

これからも、皆様方からどんな企画や研修をしたらよいか、どしどしご意見、ご希望を事務局にお寄せいただきたいと思います。





平成27年度
(2015年5月9日)

研修会

テーマ 『すべての人の支え合い』

～安心して暮らせる地域を目指して～

講師 医療法人豊生会グループ本部地域包括ケア推進部主幹、特定非営利活動法人ニルスの会 長井 卷子氏

研修会に 参加して

管内各町村から参加者の熱気に包まれた中で、今年度の研修会は始まりました。

今年度は『すべての人の支え合い』～安心して暮らせる地域を目指して～をテーマに、医療法人豊生会グループ本部地域包括ケア推進部主幹、特定非営利活動法人ニルスの会 長井卷子講師による、視覚を交えた比較的わかりやすいお話の講演をいただきました。

少子高齢化の実態と推移、平均寿命が延びたことによる高齢者の抱える課題、少子化が顕著な中に団塊の世代が後期高齢者となる2025年を目前に、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制の構築が求められていること、しかもそれは市町村・都道府県毎に地域の犠牲に

倶知安町民生委員児童委員協議会 会長 射守矢 秀治



じて作り上げていくことが必要であると語っておられました。

今回の講演でとても感銘したところがあります。それは講師自身が主婦であり、支援(ボランティア)活動と子育てと両立させながら、「今自分にできることは何か」を常に追求し各世代で最善のボランティア活動をしてきたこと、そして最後にもう一度学習を積み重ねて社会福祉士などの資格を得るに至ったことでした。卒業大学が良かった(福祉系の大学)とも言えますが、年配になってからの国家試験勉強は大変な努力であったと想像できます。

講師自身の思いを講演の節々に聞くにつけ、私も「今の自分にできることの最善」を尽くしたいと思いました。

後志地区ボランティア連絡協議会 理事 住吉 美枝子



今回の講演内容は、「すべての人の支え合い」～安心して暮らせる地域を目指して～医療法人豊生会グループ本部地域包括ケア推進部主幹、特定非営利活動法人ニルスの会 長井卷子氏の講演でした。

高齢化社会が進む今、現実には起きている大きな課題に興味を持ちながら参加いたしました。私の知り合いの中にもここ半年位で認知症が進み、遠く離れて暮らす子供さん方も駆けつけ途方に暮れ、結局は病院へ入院されました。明るく、しっかりしており、カラオケが大好きな元気な方だったので友人達もビックリしていました。そのため、今回の講演は、大変勉強になる内容でした。

いざ現実になると、どこまで手を差し伸べられるか、地域の方々の見守りが大きな役割であり、元気な人たちで支えていくことが一番大切と感じました。また、認知症の方への支援には、認知症

の方も、家族の方も、地域の方も、ハッピーでありたい、そしてどんな認知症の方であっても、人としての尊厳が大切である事、さりげなく、自然に支援をしていくこと、そして、認知症の方に接する時に大事な心得を学びました。

- ◎驚かせない
- ◎急がせない
- ◎自尊心を傷つけない

この3つの「ない」が大切な基本姿勢と心得ながら接する、またご家族が1人で抱え込まないで、制度や地域の社会資源を上手に活用することも大切だと教わりました。

私も古希を迎えて、まだまだこれからとの思いもありますが、何時やってくるかわからない不安も現実です。やはり自分で出来ることは自分でいい、地域や人との触れ合いを大切にサークル活動や趣味を生かしながら元気でありたいと決意させられた研修会となりました。

(2015年11月15日)

に参加して

テーマ『簡単な運動による体調改善、
介護予防について』

講師 株式会社コアサポート北海道CTO 森脇 俊文氏

倶知安農業高校 3年 大関 彩

後志地区ボランティア連絡協議会活動推進会議に参加させていただき、ありがとうございました。

歳をとるにつれて減っていく買い物やお出かけ、雪かきや散歩などのひと手間を別の何かで補うことが大事だとわかりました。

例えば、料理や畑仕事、洗車、洋服を洗うときは手に届きやすい上に重なっている一枚や二枚ではなく、それを気分ですべて替えてみたり、少し奥にしまっておいた洋服を出してみたりすること。食器であれば、少し高いところに置いてある食器を取り出して使うなど、面倒臭いと思う「ひと手間」をかけること。運動エネルギーを使うことで補うことが大事だと学びました。

ドロインや筋膜リリース、パラレルスクワットなどの体操では、講師の森脇さんの実演が非常にわかりやすく、イメージがしやすいものでした。講演の最後に森脇さんが言っていた「何かをやめた分、手軽でやりやすい「何か」を追加すれば元気は向上する」という言葉は忘れたいようにします。今回の講演はすべてこの言葉につながっていると思いましたし、教えてくださった体操は若い私たちでもできることでもあるので、若い今からでも予防に努めていきたいです。

そして、私は将来福祉の仕事に就きたいと考えていますので、今回の講演で学んだこと、気付いたことを大切に、これからに活かしていきたいです。

倶知安農業高校 2年
梅村 徳江

私は将来看護師を目指しており、看護師の仕事の中に、介護の技術が必要だと考えたので、今回の後志地区ボランティア連絡協議会活動推進会議（研修会）に参加しました。

研修会では「簡単な運動による体調改善、介護予防について」と題して株式会社コアサポート北海道CTOの森脇俊文さんが講演してくださいました。その講演を聞くために沢山のボランティア団体の方々に来ていました。

森脇さんは「人は誰しも歳を取ります。小若者から中若者、中若者から高齢者となります。介護予防要らずの高齢者になるために、元気を高めるにはたった1つの法則で十分！」と言っていました。私は運動や健康かなと考えていましたが、何かするにも「ひと手間をかける」ことで良くなるという事でした。それを心掛けるだけで本当にずっと元気でいられるのかなと不思議に思いました。もし、何かをやめた場合はその分を手軽でやりやすい「何か」を追加すれば元気は向上する事が出来ると言っていました。私はもし継続が出来なくても、また新しいことをすれば自分の好きなものや、やりたい事が沢山増えて元気でいられるのだと思いました。

実際に体験したことが高齢者の悩みで多い腰痛を治す簡単な運動です。腰痛を無くそうと森脇さんはドロイン（いただきます体操）を教えてくださいました。そのやり方は簡単で息を吐くときにあばら骨を締めるイメージで10秒だけ呼吸をすることでした。これを1日に4～5回やるだけで改善されるということでした。本当にそれだけで改善されるのかなとおもい、家で実際に1週間やってみると腰痛が前よりもなくなっている事に気が付きました。これを続けることによって改善されるという事を、身をもって知ることが出来ました。

簡単なので高齢者もやりやすいと思いました。来年もこの研修会に参加して、高齢者が悩んでいることを知り、その対策を学んでいきたいと思いました。

倶知安中学校 生徒会長 蒔田 安里

僕は、今回の森脇さんの講演を聞いて、高齢者だけでなく、僕たちのような子どもにとっても、とても勉強になるお話でした。

僕は倶知安中学校のサッカー部に所属しています。練習後、膝を曲げると痛くなることがありましたが、今回のお話にあった筋膜リリースなどをやってみると、痛みが和らぎ、今も続けています。その他にも、体の内側の筋肉の重要性も知ることができ、とても参考になりました。

また、「体への負担が少ない雪かきの仕方」のお話も印象に残りました。雪の多い倶知安町に住んでいるというのに、スコップの持ち方にコツがあるということを知りませんでした。これからの雪かきにいかしたいです。

僕たち中学生もいずれは介護をして、介護をされるようになります。その時に森脇さんが話してくれたことを思い出して、「ひと手間」をかけて、元気な体と精神を維持できるように頑張りたいと思います。

平成27年度
後志地区ボランティア連絡協議会活動推進会議倶知安中学校 生徒副会長
菅原 風人

森脇俊文さんの講演・実技講習を受け、僕は、これから日本の少子高齢化が進んでいく中で、僕たちができることがたくさんあると思いました。森脇さんが言っていた「ひと手間かける」ということの重要性について親戚のおじさんやおばさんに僕が教えてあげたいなと思いました。

今回の講演は、高齢者の方々にはもちろん、僕たちにもすごく勉強になりました。膝の筋膜リリースの実技の際、筋膜リリースを少ししただけなのに、片方の膝だけ軽くなって驚きました。部活などでケガをしてしまったときに、今回の講演で教えていただいた事などを実践して少しでもケガが軽くなるようにしたいなと思いました。この他の場面でも今回知ったいろいろなことを使っていきたいです。

今回、僕はこの研修会に参加して、子ども、大人、高齢者が協力しながら生活していくことが、これからのために必要なことだと思いました。



平成27年度 後志地区ボランティア協議会、研修会に寄せて

後志地区ボランティア連絡協議会 理事 加我 孝芳

平成27年11月15日に倶知安町ホテル第一会館にて、株式会社コアサポート北海道 最高技術責任者 森脇俊文先生の実技を交えた「簡単な運動による体調改善、介護予防について」と題し講演をしていただきました。いまや日本は世界有数の長寿国となりました。

その一方で、食生活や運動習慣などを原因とする生活習慣病の増加にともない、認知症や寝たきりなどの要介護状態になる人々が増えております。元気で長生きするためには、生活習慣病を予防するだけでは十分でなく「老化」を積極的に予防する必要があります。

身体の機能は、適切な体操（森脇先生の指導する、買い物でも、雪かきでも、散歩でも「一手間をかける」適切な負荷）を行えば、維持・改善することができるそうです。私も、呼吸法、スクワット等を実技で行いましたが自分の体が硬くなっている（運動不足）を痛感したところです。解説いただきました、いただきます体操、四つん這い体操、スクワットの1～2種目の自宅体操を心がけたいと思います。



腰に負担のかからない方法は？

ぽてとつうしん 第51号

発行/後志地区ボランティア連絡協議会

〒044-8588

虻田郡倶知安町北1条東2丁目 後志合同庁舎
北海道社会福祉協議会 後志地区事務所内
TEL. 0136-21-2945

2016年3月