

医療を考える会 会報

発行元:NPO 法人 医療を考える会

住所 渋谷区代々木 2-39-7 メゾン代々木 201 号

TEL 03-3375-6151 / FAX 03-3299-5275

メール iryu-kangaeru@waltz.ocn.ne.jp

ホームページ <http://npo-iryu.org/>



第 30 回千駄ヶ谷社教館まつりに参加

山西 俊夫

2 月 10 日 (日) 恒例の社教館まつりに今年も参加しました。10 時から 15 時、例年通り 1 階奥で健康相談、マッサージを行いました。当会参加者は 14 名と多くの方々に協力をいただき感謝します。

また、まつりの事務局も当会の健康相談・マッサージについて放送で紹介してくださいました。

当日は、事務局がマッサージ用ベッドを 2 式運びこんでくれましたので、腰痛などの悩みを抱えておられる患者さんに対し全身マッサージに活用することができ大変好評でした。

椅子も活用して昼前の混み合う時間にマッサージを希望される患者さんに対応しました。

患者さんには事前に血圧を測定して健康相談も実施しました。

毎月実施しているマッサージ体験教室に参加されている患者さんも来られて、ずいぶん顔なじみの方々が增多していることを実感できました。

当日寒さが厳しい中、マッサージを体験された方は 27 名、署名も 27 筆、毎月の体験教室に参加希望者は 14 名いらっしゃいました。

中には近くに良い東洋医療の先生を紹介してほしいと要請されたご婦人もおられて、東洋医療に関心をもたれている患者さんにしっかり応えていかなければならないと改めて確信した次第です。



高齢者に必要な治療であるのをまた実感

社教館のロビー奥がマッサージの体験治療のスペース受付の準備・簡易ベット2台設置・壁面に展示されるNPO医療を考える会のアピールが手際よく張り出されポスターやのぼり旗の署名を呼びかける等々で準備万端整い施術師の先生方がスタンバイ。

朝のミーティング山西理事長の挨拶に受付担当も血圧計の準備・アンケートや毎月1回の体験治療の予約を昨年から今年度も継続して行くことを呼びかけ一人一人に対応する意思統一をする。

ところが午前中はそれぞれの団体・サークルなどの発表会や作品の展示におわれ 慌ただしい動きではあったが体験治療に参加される人は無くのんびりと過ごすことになった。社教館の館内アナウンスの呼びかけも何度かしていただきました。

お昼近くなって昼食を準備、食べ始めたころからバタバタと体験治療に次々ところられて大忙し。

この日治療師は14名・NPOの会員は3名の参加でお馴染みの方もいらして賑やかだった。

「腰が痛くてつらかったけど治ったわ」「先生が説明しながらやっていたで良かった！」帰られたと思った人が「また痛くなったのでまた来ました」と2回治療された方もいました。アンケートは全員記入していただきほとんどの方が「良かった」「とても良かった」に○が記入されていました。

30代から60代の方は20% 70代～80代が80%で今回予約された方は13名の方でした。施術をされる先生に1か月1回1時から4時まで3人の先生にお願いすることになります。

高齢者が薬付けの病院通いよりこうした場に気軽にきて話をしながら元気になれたらと思います。自治体の補助も受けられるよう働きかけていきたいですね。参加された皆様お疲れ様でした！

山口充子



体験マッサージ日程お知らせ (毎月第3水曜日)

会場 千駄ヶ谷社会教育館 3階和室 日時 3月20日(水) 13時30分～15時30分

2月の社教館まつりに体験マッサージに参加された中で14名の方が予約されました。予約された方は下記をご覧ください。施術時間1人20分。各自、予約時間の10分前に受付を行います。前日までに各自に予約時間をお知らせいたします。

- ① 日本手ぬぐいを1本ご用意ください。
- ② 着脱しやすい衣類・腕時計・アクセサリーは外してください。
- ③ 1回¥500円の体験資料代としてご用意ください。

都合で来られない方は前日までに下記までご連絡をお願いします。

NPO医療を考える会 事務局担当 山口 (090-1435-3715)

お知らせ ほっと指圧 体操教室 主催

東洋医療を日々の暮らしに活かす 講座と体験治療

6月22日(土) 10時～15時

会場 狛江市上和泉地域センター 和室

講師 NPO 医療を考える会、一般社団法人鍼灸マッサージ師会

ほっと指圧体操教室は、山口充子在住の狛江市の上和泉地域センターへ、鍼灸マッサージ治療普及活動を行うため届けた団体です。11月開催予定の「地域センター祭り」へも参加の予定です。治療と健康保険改善署名への理解を広げるためみなさまのご協力をお願いします。

署名のお願い - 主婦連合会訪問

田中 榮子

東洋医療への理解と協力を願って、今までいろいろな団体に要請してきましたが、1月21日主婦連合会へ訪問し要請を行いました。

1月21日午後、当会からは高橋養藏、岩下幸卯、山口充子、田中榮子が参加し、四谷の主婦連本部事務所へ訪問、副会長の平野祐子氏、事務局の淵井南都子氏に面会しました。準備した資料を提出し、患者が必要とする場合でも、鍼灸、マッサージ治療を受けることができない健康保険の取扱の問題点についてお話し、署名への協力をお願いしました。

いろいろ質問も出され、意見交換もおこなわれる丁寧な対応をしていただき、こころより感謝申し上げます。翌日22日には感謝を伝える礼状もFAXしました。

1月23日には淵井さんより電話があり、私たちの要請についてご返事がありました。その要旨は以下の通りです。

昨日、ご要望について執行委員会で話しあいました。

皆さんのお話はよくわかりましたが、しかし、あの署名への協力は難しいです。署名用紙の文面がシンプル過ぎて、皆さんがお出でになったときにお話になったことがのっていません。請願書としてはわかりにくいです。資料でいただいた文書のほうは詳しく書かれており納得できます。署名には協力できませんが、他のことで協力できることがあれば行います。

私から、私たちの説明が不十分だったでしょうか、東洋医療にかかりたい人が気兼ねなく健康保険でかかれるように、門戸を開いてほしいと言っているのですが、もう少し説明が必要だという場合には出向きます、とお話しましたが、今回の署名への協力は難しいとのご返事でした。

2月3日のNPO 法人医療を考える会理事会で、主婦連より出された意見について検討していくこととなりました。このテーマは思想、信条を超えて、道理が通るようにしていくことです。日本全体からみたら、いままで訪問したところの一部です。できるところから、明るく、理解協力を広めていきましょう。

コスタリカ訪問記

武井 百代

昨年7月 患者さんの紹介でコスタリカの奇跡というドキュメンタリー映画を観ました。

軍隊を放棄し教育費にあてる

中米の小国、コスタリカが内戦で多くの死傷者を出した反省から、軍隊を放棄し軍事費を全て教育費にあて、兵士ではなく教育をとというスローガンに平和国家を樹立し、隣国同士の戦争も話し合いの場を作ることによって終結させ、アメリカの干渉も国連に提示することでかわし、平和憲法を活用しているという内容でした。

このとき、朝日新聞の特派員をされ関係者に取材をされた伊藤千尋氏が、現地を案内して下さる企画ツアーを富士国際旅行者が紹介され申し込んでみました。2月2日から9日で行って参りました。

コスタリカは、中米南部、パナマとニカラグアに挟まれた北海道の7割くらいの国土で、太平洋とカリブ海に囲まれています。

標高が高く1500メートルくらい。赤道近くですが2月では夜朝気温13℃ 昼間27℃くらいで湿度も低いので過ごしやすい気候です。(4月から12月くらいは雨期なのでまた変わるようです)

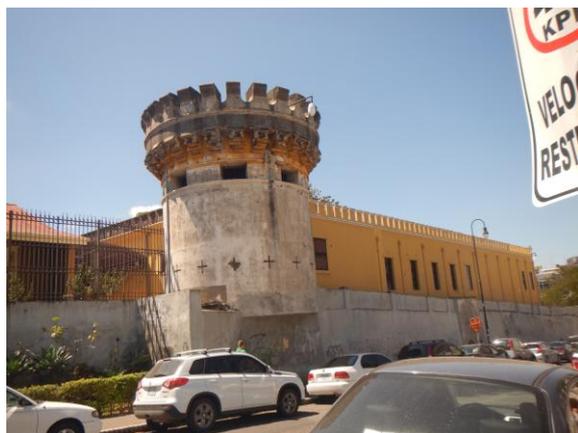
国土の65%が国立公園

産業は農業が中心でパイナップル、コーヒー、サトウキビ、カカオなど主要な輸出品となっています。また、アメリカや日本など外資の企業も入っていて賃金が比較的安価(一月800ドルくらい)なのでアマゾンやNISSANなどメジャー企業もよく見かけました。

この他、国土の65%が国立自然公園とのこと。

鳥、昆虫、動物、植物様々な種類が観察できます。

(ナマケモノ、ワニ、イグアナ、クモザル、ハチドリ、インコなど) 自然見学などをメインとした観光も盛んで地熱発電や森林維持の研究なども行われエコが根付いています。



(もとは兵舎のコスタリカ博物館)

日本からはアメリカでの乗り換えで16時間ほどかかります。(今回ダラス乗り換え)

到着現地深夜11時半首都サンホセ着 チェックイン後就寝 朝7時からバス移動にてコーヒー農園、火山のあるリゾートのタバコンで温泉に入りました。(35℃の温水プールになっていて水着で入る)

この他、現地の方が利用する川が温泉になっているスポットもあるようです。現地ガイドさんはコロンビア人と日本人のハーフで高校まで日本にいたとのことで、細かい配慮や様々な質問に答えてくださいました。

負担は大きい医療や教育は無料

コスタリカは給料から12%は社会や医療保障として引かれ、消費税13%(必需品は免除対象らしい)、外食などサービス税が10%、これで医療費や大学までの教育費は無償、比較的国民は安心して暮らしているとのことです。

ただ現在人口が500万人くらいですが、100

万人がこの 10 年くらいに隣国ニカラグアの政情不安から入国してきた難民の方です。

ホームレスになったり、仕事や治安の悪化など問題は出てきているとのことでした。

しかし、コスタリカは、困っている人間を排除しないことを教育として、国民の意識になっているので、税金の多少の値上げなど打開策を検討して改善を図っているとのことでした。

自然公園やカカオ農園を見学して、首都サンホセに戻り、選挙最高裁判所、国会、国立博物館、国立劇場、市場を見学しました。

コスタリカでは産まれたときから I D カード、ナンバーを与えられ、愛される権利、自身の権利を主張出来る権利があるということを学び実践されます。

教育、選挙を重視する国

そして教育、選挙をとっても重要視され、小学生の頃から選挙制度を教材で学び、話し合い、不当なことには裁判をし、訴えます。大学生が違憲について大統領を訴え、勝訴した事例などもあります。

選挙は仕事などよりも公的に優先されるので期日前投票などはないそうです（参加することが当たり前だから）。軍隊放棄前兵舎だった建物は、博物館と成り多くの方が訪れています。



カトリック、ヨーロッパの影響を受けたすばらしい芸術劇場に魅入りました。市場は食品、お土産、日用品などがそろい活気がありました。

（アメ横様）コスタリカ人の性格はラテンアメリカとしてはシャイな方が多く日本人に近い気質の印象を受けました。

最終日、国内の国連平和大学で平和への国際活動について、世界各国から学ぶ学生さんとの交流を行い、日本人の 6 人の学生さんと交流いたしました。海外生活を長く経験して留学してきている方ばかりで将来 国際紛争などを収める仕事がしたいと夢を話してくださいました。

平和、民主的な共生に誇り

夜、コスタリカの教育者の方の講演を拝聴し、豊かな資源に恵まれなかった国だったからこそ大きな格差なくスペイン移民が平等に開拓にあたってきたことがよかったこと。

平和、民主的な共生、生き方に誇りを持ち、良い方向に考えて行動すると言うことを大切にしていると話してくださいました。これは私たち日本の生活においても大切にしたいことと思いました。

治療技術が役立ちました

翌早朝 ダラスで一泊 成田空港にて帰国しました。このときダラスが平常 13℃ くらいの気温とのことでしたが最大寒波が押し寄せ、昼間 1℃ でした。

最後になりますが、コスタリカ滞在中、メンバーの方が気温差と疲労で熱発、体調不良となり、治療を勧め、私が治療をいたしました。

みなさまの体調が安定し、食事が摂れるようになり感謝の言葉をいただきました。鍼灸マッサージ師であって役立ちました。

映画「こどもしよくどう」のご案内

子どもへの虐待、高齢者への虐待のニュースがつきつぎと出てきます。自助、自助と自己責任ばかりが騒ぎ立てられる、弱者切り捨ての政治の歪みです。食事さえままならない状況の子どもたちへ、支援の手をさしのべる「こどもしよくどう」をめぐる、成長する子供たちを描く映画「こどもしよくどう」を是非ご鑑賞ください。（久下勝通）

上映「岩波ホール」3月23日～4月5日 地下鉄神保町駅下車3分

（映画「こどもしよくどう」オフィシャルサイト）より

「豊かに見える今の日本社会のひずみを受け、満足な食事をとることのできない子ども達がいることをご存知でしょうか。そんな子どもたちの拠り所となる“子ども食堂”が、地域の新たなコミュニティの場として全国各地に広がっています。なぜ今子ども食堂が必要とされているのか…。

そのテーマを子ども視点から描き出したのは、『火垂るの墓』で戦禍のなか精一杯生きる兄妹と向き合った日向寺太郎監督と、2014年『百円の恋』（武正晴監督）で日本アカデミー賞最優秀脚本賞を受賞した脚本家の足立紳。2年に渡る脚本づくりを経て、弱者に不寛容な現代社会でも、子どもの純粋な気持ちは社会を変えることができるかもしれない、という希望が見える作品が誕生しました。」



こども食堂とは

「先進国の中では突出して「相対的な貧困状態」にある子どもが多い現代の日本。

厚生労働省発表の「子供の相対的貧困率」は16.3%に上り、6人に1人の子どもが貧困状態にあるといます。

こうした中、子どもの貧困対策のひとつとして注目を集めたのが「こども食堂」です。

現在は貧困対策としてだけでなく、地域のコミュニティの場として、役所や地元企業、住民たちの協力により全国に広がり、運営形態は様々ですが、子ども食堂とされる場所は全国に2000か所以上あると言われています。」

腰痛予防のストレッチ

薬による習慣の恐ろしさを岡本裕医学博士は、著書「一生、薬がいらな体の作り方」のなかで次のようにいっています。

『薬を飲めば、たしかに、つらい症状はたちどころに消えることでしょう。しかし、結果的には体の免疫力を下げってしまうのです。このように体本来の力を阻害するのが、薬のもっともおそろしいところです。だからこそ「薬がいらな体」すなわち「免疫力（自己治癒力）の高い体」つくることが、「元気で長生き」のため不可欠です。』

薬に頼り、健康な身体づくりの取り組みが放置されたままでは、自分の身体の治癒力、自然治癒力は衰えるばかりであり、病気を呼び込むこととなります。健康なからだづくりへまず、筋力の維持、強化と関節の柔軟性の維持、強化です。

東京大学病院の研究による腰痛予防の「ストレッチ」を行うことで、「2000人近くの患者さんが症状改善を実感した」というストレッチ「腰痛対策の新鉄則」が、NHK テレビでもとりあげられ、ネットで掲載されていましたのでご紹介します。（久下勝通）

今回のお役立ち情報 「寝返りを増やして腰痛解消」

4つの最強ストレッチストレッチは無理のない範囲で。とにかくリラックスが大事です。体がリキまないように 深呼吸を続けながら行ってください。



ストレッチを行う際は、フローリングなどの硬い床は避け、じゅうたんや布団の上など、体を痛めない場所で行ってください。効果UPのカギは、入浴後や就寝前などの「夜」に行うこと。1か月間の継続がオススメです。

※お年寄りや体力に不安のある方、足腰などの関節に痛みが

ある方は、無理をしないでください。※ストレッチをやってみて痛みが出た場合は、速やかに中止してください。

※立った状態で前屈、後屈を行った時、痛みの範囲が広がる人は神経のトラブルなどを抱

えている可能性があります。その場合は、整形外科などを受診して、医師の指導を受けてください。

1. 腰をねじる。①真のように腰をねじる。片方の手で片膝を押さえ、もう片方の手は頭の上方に置く。肩やひざが床につかなくても力を入れず、無理のない範囲で。②の状態です。全身の力を抜き、6回深呼吸。これを左右1回ずつ×3セットが目安です。●標：肩とひざが床から離れないようになること。



2. ひじ立て+ひざ曲げ。①うつ伏せから、ひじを立て、続いてひざを曲げる。この状態で痛みが出る人は、まずは、ひじ立てのみでも構いません。無理のない範囲で。②この状態で全身の力を抜き、6回深呼吸。終わったらうつ伏せに戻る。3セットが目安です。●目標：痛みや硬さを感じなくなること。

3. ひざ抱え。①まず、この写真のように、背中を起さず、片手で片ひざずつ抱えるようにしてください。そうして両手の指を組んで、両ひざを抱えます。②その状態で両手以外の全身の力を抜き、6回深呼吸。終わったらひざを立てたままあお向けに戻る。3セットが目安です。●目標：太ももが胸につくこと。



4. タオルで脚上げ。①ひざを立てひざ小僧にタオルをかける。続いて、タオルを片足のつま先に引っかける。②ひざを伸ばしたまま、手の力でゆっくりと脚を持ち上げる。ひざを伸ばすのが難しい人は大きめのバスタオルを使用してください。また、反対側の脚のひざを立てても構いません。③この状態で全身の力を抜き、6回深呼吸。終わったら足を下ろす。これを左右1回ずつ×3セットが目安です。●目標：下ろしている脚のひざを伸ばした状態で、上げている足裏が天井を向くようになること。

