

6. Canberwell Market ケアリンクガラクターセル

来年のファンドレイジングとして Canberwell Market で出店を3月以降に予定しております。不要になった物で販売できそうなものがありましたらお知らせください。売り上げ金は高齢者の為のケアリンク活動資金に活用させていただきます。ご連絡をお待ちしております。
お問い合わせ： マルカム・久美 (9449-1457)
山村恵美子 (9592-4056)

7. コロック講習会報告

12月4日にグラタンガーデン・コミュニティー・センターでコロックワークショップを開きました。参加者は講師を含め19名でした。



医療・福祉従事者ネットワーク報告

身体能力

先日、日本に帰国した際に友人が「最近段々体が思うように動かなくなってきた」と話していました。患者さんや、親の世代の人たちからはよく聞きますが、まさか自分の同級生が口にする歳になったとは。しかも一人や二人ではなく、毎回あまりにも自然に話題にのぼるので、これは自分たちにはもはや普遍的な話題？と、今年四十歳になった同級生との再会は、感慨深いものでありました。

普段、周囲はほぼ全員自然医療従事者、または同程度の健康意識の持ち主という中で暮らしていると、無意識に体の声に耳を傾けたり、体調によって食事や運動のメニューを変えるのは、ご飯を食べたりトイレに行ったりするのと同じように習慣になります。自然、日々の会話にもそうしたことが話題にのぼり、特に考えなくても無意識のうちに、衰えた筋肉に新しい運動やストレッチを試してみたり、しにくくなってきた動作には他の方法を採用してみたり。老化現象はごくあたりまえの日常の一部として日々更新され、それに伴う微調整もほぼ自動的に行われているためか、急に歳を感じる、という経験がまだありません。さすがに、小学校の頃と比べると歳とったなあとは感じますが、普段周りが年齢を気にしないせいもあって、年齢感覚は、日本の同級生とはビミョーにずれた進化の逃げ方をしています。

沢村貞子のエッセイの中に「同年輩の友達が、畳の縁につまずいて転び、脚を折ったと聞いて、まさかと思っていた。(中略)自分では2センチあげたつもりで足首が、ほんとは1センチしかあがっていなかったということである。」というくだりがあります。これを読んだ時、感動しました。当時彼女は八十歳半ば。豊かになる経験から、人は歳をとるにつれ自分の行動に自信が持てるようになりますが、その分、今までの経験データにないことがらには、柔軟に対処できなくなってきました。「若い頃はこんなじゃなかったのに」と、身体能力の記憶がずいぶん長い間更新されないまま(まあいってみれば記憶の更新も身体能力の一部なので、これもむべなるかな)ふと気がつくとなれもできない、これもできなくなってきた、と嘆くのが普通なのに、こうした冷静な観察眼を持ち「2センチあげたつもりが1センチだった」と受けとめることのできる柔軟な感覚はすばらしい一言です。

子供の身体能力は逆に、発展の一途で日々たくさんの細胞が積み重ねられ、体積の増加につれて各身体機能も上がっていきます。こうしたことは自然に放っておけば起こるもの、と以前は深く考えたこともありませんでしたが、特に最近の学習障害児には、運動不足

に起因するものが多く、ゆえに作業療法では、昔公園や校庭でよくやったトランポリンやぶら下がり運動、また家や幼稚園でしたお絵描きや本読み、といった普通の子供の遊びの指導、これをもって治療とするということも最近になって知りました。生活習慣病もここまで来たかと、これもまた違った意味での感慨深いものがあります。

学習障害といってもその範囲は広く、程度もさまざまですが、精神的な疾患の診断を下された子も、ふたを開けてみると背筋や腕の筋力がないために椅子にじっと座っていられなかったり、疲れるのでイライラしやすいだけだったり。腕力がないのでペンが持てない、ゆえに字が書けない等、至極単純な理由で普通の学校生活を送れないケースが年々増えているそうです。鉄棒や運てい、昇り棒、ジャングルジム、すべり台、ブランコといったごく当たり前の遊びの中から、握力や腕の筋肉、ひいては腹筋、背筋などの筋力が生まれまます。また、走ったり跳んだりといった遊びの中の自然な運動も、骨密度、心肺機能を向上させるという意味で重要です。

人間の能力は、神経が外界からの刺激に反応して発展します。家でTVゲームをして過ごしている間は外遊びで培われる皮膚感覚や筋力だけではなく、免疫力やコミュニケーション能力といった、生き物として生きていく上での必須機能の発達機会を逸していることとなります。基礎工事の終わる幼少期までにある程度の土台ができなければ、その上に作る建築物も物理的に限られてきます。

このように、身体能力は年齢に応じて変化します。身体面、精神面(精神も脳と神経細胞、ホルモン分泌物でできています)と、その時々に必要な能力を伸ばすことで、人間としての可能性は広がります。

(秋山愛紀乃 中医師)

福祉関係に関わっている方、そのような方をご存知の方、ご連絡ください。また、ご意見、ご希望などありましたら、お知らせください。今年、専門分野の方たちとのネットワークを通して、幅広く役に立つ情報を提供していきたいと思っています。

代表：
パウニーゆみこ (ソーシャルワーカー及び社会福祉士)
iyumiko50@hotmail.com
秋元みどり (介護士) midori.aki429@gmail.com
(0418-540-865)