

大荒れだった前日とは打って変わり爽やかな青空が広がった

6月4日、第115回「ほほえみ交流カフェ」が開催されました。



シニア : 19名

講師 : 2名

葛が谷ケアプラザ : 2名

葛が谷薬局 : 2名

スタッフ : 8名

計33名

今回が初参加の方やコロナ以来久しぶりに参加される方も複数名おられ、地域での認知度が上がってきているのを感じます。また、スタッフ側もスタート当初からの複数メンバーが今後は一般参加者となる一方で、新たなメンバーが加わっています。会の持続的な発展には運営側、参加者側双方の新陳代謝があることはとても良いことだと思います。また、葛が谷ケアプラザさんからは中村さんに加え、新たに赴任された地域担当、山口さんからご挨拶をいただきました。そして、葛が谷薬局さんからは大河原さんとともに大学生研修生の仙石さんが参加されるなど、会場にフレッシュな顔ぶれがそろう一日となりました。

さて、今回の講話は、ふれあいの丘鍼灸マッサージ院の近藤先生です。筋肉量や筋力の衰えによる身体機能低下（サルコペニア）が、精神や心理に悪影響を与え社会的活動の低下（フレイル）に繋がり、ひいては要介護状態（ロコモ）に陥ることは広く知られたことです。今日は、そうならないための運動やマッサージ、鍼灸の話をお伺いしていると思ったら、何やら少し風向きが違います。

「皆さん、目標ややりたいことがありますか？」 「やりたいことが出来る体力や運動能力がありますか？」

いきなりズバリとききました。「諦観、現状満足感、妥協、観念」はフレイルを進行させます。目標を成し遂げようとする意欲や志が無いと機能回復のために身体に負荷をかけようとは思いません。医者や鍼灸師、理学療法士、整体師は機能回復のお手伝いはできますが、本当に大事なものは本人が自らを鼓舞すること。



ただし、気持ちが前向きにならない原因に肝臓や腎臓疾患が隠れていることがあるので、医師による診断は欠かせません。



続いて、自身の身体能力がどの程度か下半身と上半身のチェックです。椅子からスクワットの要領でまっすぐ立ちあがれますか。両腕を耳の後ろで上に伸ばすことが出来ますか。シニアの皆さん、かなり苦戦です。以前は簡単に出来ていたことが出来なくなっていますか。下半身を例にとれば、昔の日本の生活習慣（例えば和式トイレ、農作業の草むしり）は知らず知らずのうちにスクワットをしていたが、それが失われてしまった現代は、意識してスクワットするしかないそうです。自身の体調変化を知るためにも、階段を登ることを習慣づけましょう。自分を鼓舞して頑張れば、整形外科に通っても回復しない痛みや硬直も多くの場合、状態が改善する可能性が高いので、一緒に頑張りましょうとのこと。

近藤先生、叱咤激励有難うございました。「もう歳だから」は封印して頑張ります。

・続いてはハッピーバースデー。6月生まれは、いずれも80歳になられる女性お二人。お一人は圧迫骨折からのリハビリに奮闘中、順調に回復されているのが判ります。もうお一方からは、ご自身が制作に携わった「緑道ハレバレマップ」に関連した講演会（7月6日）のご紹介をいただきました。



・お楽しみコーナーは「荏田南の歌声」でお世話になっている古澤響子さんの登場です。プロの伴奏で合唱できるまたとない機会とあって、来場者全員大張り切り。小泉代表のギターも加わり、まずはジューン・ブライドに因んで「花嫁人形」「瀬戸の花嫁」で会場は一気に盛り上がります。「この道」、「雨の慕情」、「きよしのズンドコ節」と続いた後は、参加者の田辺さんの詞に古澤さんが曲をつけたオリジナル「荏田南の歌声」を高らかに歌い上げました。



熱気に包まれる中、いつもの「ふれあい丘の街」の合唱で幕を閉じました。古澤さん、有難うございました。

・次回は7月2日（火） 10周年記念で、いつもとは趣向を変えて行います。

少しネタあかしをすると：－

参加者の皆さんをいくつかのグループに分けて、用意したお題について自由に話を広げていきます。お祝いのお菓子も用意しています。大勢の皆さんの参加をお待ちしております。