

# 春の健康ウォークラリー 等々力溪谷から多摩川へ



緑多い中で全員で記念撮影

6月5日(日)にウォークラリーを行いました。今回は範囲を拡大して、世田谷区の等々力溪谷から丸子川を下って多摩川の六郷橋まで。全部歩くのは12キロのハードなウォーキングとなりましたが、等々力溪谷の人もあって、今回の参加者も26人とここ数年で一番多い人数となりました。途中の等々力不動



溪谷沿いに一列でウォーク

や多摩川台公園(亀甲山古墳群)への寄り道のため、それぞれ100段程度の階段を昇ったりしたので、かなりの運動になりました。等々力溪谷を流れる谷沢川と丸子川の交差点では、丸子川の秘密(この付近では、ここまで

流れてきた丸子川の水は谷沢川と合流して多摩川に流れていってしまします。そこでここより下流の丸子川を流れる水は、谷沢川の水をポンプでくみ上げて「泉から放水されているのです」を見学したり、丸子川では大きな鯉や蛇、カルガモ親子も見ることができたり、丸子橋付近の調布取水堰では過去の洪水の水位が表示してあったり、いろいろな発見がありました。時節柄、雨が心配されましたが、天候にも恵まれて楽しい一日を過ごすことができました。また、秋までに楽しいコースを考えますのでみなさまご期待ください。

# 第2回健康体操 サポーター養成講座開講

健康体操を指導する人材を養成する目的で、昨年からスタートした「健康体操サポーター養成講座」が6月7日(火)、開講しました。指導していくには、体のつくり・構造などにも理解が必要のため、初日は、前半で簡単な体のしくみの講義を行い、後半に実技としてストレッチ体操を中心に「荒川ころばん体操」も行いました。



イスに座っての荒川ころばん体操を習いました

# 東日本大震災のボラン ティアに行ってきました

大田病院看護学生室 諏佐史枝



6月10、12日に宮城県石巻市に震災ボランティアに行きました。石巻市は宮城県第2の都市で、今回の震災で亡くなった方が最も多かった地域だそうです。なぜ石巻市で人命の被

害が大きかったのかというと、津波の勢いはリアス式海岸ほどひどくなかったようですが、海からすぐの場所に市街地が広がっていたことで街が波にのまれてしまったのだそうです。大田区もすぐそばに海があるのですが、他人ごとではないと思いがちのボランティアでした。地震からちょうど3ヵ月でしたが、復興どころか片付けもまだの場所があり、津波直後にニュースで見た風景がそのままでした。仮設住宅での炊き出しでは、たくさんの方が鍋を持って並びました。そこで一人暮らしをしている85歳の女性は「な

かなとお隣の方たちと助け合いにはならないのよ」と小さな声で話してくれました。翌日は津波で流されたコンクリートの跡地で大バザーと炊き出し、健康・生活相談でした。ここにも長い行列ができ「普段支援の来ない場所に来てくれたのでとても助かる」とたいへん喜ばれました。血圧測定では暑かったせいか、ストレスなのか、上が200を超える方も何人かいました。「おにぎり・パン・お弁当の食事では健康管理も難しい」とのことでした。「うちは家の被害が少なかったから他の人たちを手伝っているの」と地元のご夫婦も飛び入りで準備を手伝ってくださいました。まだまだ人手や物資、知恵が必要な状況が続いています。今後も息の長い支援をしていければと思います。

# 「いのちの山河、日本の青空Ⅱ」

5月27日(金)、大田区アピコ大ホールで「いのちの山河、日本の青空Ⅱ」の上映会が行われました。この映画は、岩手県内村の村長と村人たちが豪雪と貧困に立ち向かい、乳児死亡率の高さに象徴される医療の問題を克服していく物語です。上映



佐野真子さんの講演

# 上映会に872人来場!

前にソプラノ歌手の佐野真子さんが素敵な歌声を聴かせてくれました。来場された方々から寄せられた感想をいくつか紹介します。

赤ちゃんが1年間一人も死なないうなんてすごいなと思います。(中学生・男性)

村長の生命に対する熱意にとても感動しました。(中学生・男性)

凄い、良かった。もう涙が止まらない。豪雪の景色と沢内の四季の景色の対比も良かった。すばらしい指導者は絶対必要です。(60代・女性)

命よりも物が優先される社会ではないけない、という最後の深沢村長の言葉が重く胸に響きました。とくに原発問題に直面している今こそこの映画で学ぶことが多い。(30代・女性)

久しぶりに感動しました。長く生きてきて、いろんなことがあったのに原点を忘れていました。(70代・男性)

# 青空健康相談会などで大活躍の「骨密度測定器」が新しくなりました

新しい「骨密度測定器」は、超音波測定CM-200です  
・足で測定します  
・超音波がかかるとの骨を通過する際の速度を測ります  
・はやく通過するほど丈夫でよい骨です  
・若年者の標準値と比較した値が出ます  
・同年代の標準値と比較した値が出ます  
・測定結果が、一目でわかるグラフでプリントアウトされます

- \*お近くの方、お友だちで3人以上集まれば、骨密度測定会(班会)ができます。測定器をもってお伺いします
- \*結果を知って、今後の健康づくりに役立てましょう
- \*骨粗鬆症(測定結果が悪かったら)…医師に相談しましょう
- \*骨粗鬆症にならない日常生活の3原則は  
①カルシウム強化にいかした食事(食事療法)  
②体を動かす(運動療法)  
③日光浴とカルシウム吸収(日光浴)です。ぜひ測定するとともに、知識を身につけ、行動しましょう



# 「骨粗鬆症の治療」 【日常生活の三原則】

