

早いもので、今年もあと少しで終わりですね。そこで、平成30年度第1回～4回の聴覚障害者教養講座の様子をまとめてお伝えしましょう！

※教養講座はあと残り1回です。どなたでも参加できます。

① 5/13「知って得する身体のこと」講師：佐竹拓也さん(理学療法士)



高齢者にとって、転倒は命に関わる深刻な問題です。いつまでも元気な身体でいるには…？とのテーマで、理学療法士として活躍されている佐竹さんにご講演いただきました。

そもそも、人間が二足歩行できるのは、背骨がまっすぐでいられるから。姿勢を保つという、無意識的な運動を司るのが腹内側系で、主に体幹を支配しています。腹内側系の機能が

弱まるとバランスが低下し、転びやすくなります。転ばないためには、腹内側系の働きを高めるため、身体が喜ぶことをして間違った生活習慣をやめることが大切とのことでした。

佐竹さんのお話は「目からウロコ」がいっぱいで、驚きの連続でした。一部を紹介します。

- ・嫌いなこと(人)を思い浮かべると筋力低下、好きなこと(人)を思い浮かべるとアップ！(これ、ちゃんと実験しましたよ！)
- ・お魚の動きのように身体をゆらゆらうねうねさせる体操は、身体が喜ぶ。ずっと座っていた後で急に立ち上がると転びやすい。まず、座ったまま「ゆらゆら体操」をしてから動きだそう！
- ・体のバランスを高めるためには「あっち向いてホイ！」のように眼球を素早く動かすことと、頭をユラユラして三半規管を刺激するとよい。
- ・健康に良いとされている「5本指ソックス」は扁平足のもと。水虫以外の人には止めよう。(2本指ソックスは良いらしいですよ)
- ・足底の柔らかい靴(クッション性の高いもの)は、畑や砂浜を歩くようなもので疲れやすい。
- ・健康サンダルを履いて歩いていると、お腹周りが弱くなる。
- ・強いマッサージをすると、かえって水分が逃げて硬くなる。

2人1組でたくさん人体実験(?!)もして、ためになり楽しいひと時でした。

ゆらゆらうねうね体操はどこでも簡単にできるので、特におススメです！

② 7/29「和食のマナー」講師:高沢貴子さん(マナー・プロトコールインストラクター)

講師の高沢さんは、登録通訳者現任研修で何度もお世話になっている、通訳者から大人気のマナー講師で、国際線の客室乗務員を経験された方です。肩書の「プロトコール」には「世界標準マナー」の意味があります。

今回のテーマは和食なので、まずは「和室のマナー」からお話いただきました。

私たちは日本人とはいえ、親の世代でも和室のマナーを教えられる人はなかなかいないのではないのでしょうか。玄関で履物を脱いで揃える方法や、ふすまの開閉の仕方、座布団への座り方など、一連の動きを実際に和室で行いました。

印象深かったのは、「"敷居"はその家の主人の頭と同じ意味があるので踏んではいけない」「廊下を歩く際は"すり足"でわざと音を立て、部屋の中にいる人に存在を知らせる」「ふすまを開ける際に3段階の動作があるのは、部屋の中にいる人に準備の時間を与えるため」など、マナーは相手を思いやる気持ちから生まれた行為だということです。また、「畳の縁を踏んではいけない」のは、武士の時代、床に忍び込んだ敵から居場所を特定されないためであったり、縁を踏んで布を傷めるのを避けためというお話も興味深くお聞きしました。つついやりがちな「立った状態から直接座布団に乗り降りする」「座布団を踏む」「座布団に座ったままあいさつ」もNGです。日本人の大人としてきちんとしたマナーを身に付けたいものですね。

今回、後半の「和食のマナー」は少し駆け足になりましたが、やはり基本は和室での美しい立ち居振る舞いがあるからこそ、次の段階の食事のマナーがあるのだと痛感しました。次回は是非、実際にお食事をしながら学びたいと思いました♪

③ 9/8「脳卒中の治療と予防～くも膜下出血について～」

講師:新田純平先生(医療法人健成会 小林脳神経外科病院)

この回は聴覚障害者福祉推進委員会の企画で小林脳神経外科病院の出張講演を依頼し、診療部長の新田先生にお越しいただきました。診察を終えてからの講演なので、午後3時からという珍しい時間帯でしたが、大勢の参加がありました。

実は、新田先生は聴覚障害者のため、パワーポイントのすべての画面に説明文を入れてくださっていました。(2~3日徹夜で作業したそうです!)

前半の1時間でくも膜下出血の症状や治療についてお話いただき、後半は参加者からの質問に答えていただきました。中には脳神経外科以外の分野の質問もありましたが、全ての質問に笑顔でわかりやすく答えていただきました。普段、ろう者は手話通訳者を同行していても医師への質問にはためらいがちだと思います。この日はとても良い雰囲気の中で、普段なかなか聞けないことを質問できてスッキリとした表情で帰って行きました。



〈ポイント〉

- ・ 普段とは違う頭痛があったら受診を。くも膜下出血特有の症状がなくても発症していることがある。医師から大丈夫だと言われても、心配なら詳しい検査を依頼してよい。
- ・ 頭痛が心配な人は、一度脳のMRI検査をしておくよ。
- ・ 脳動脈のコブ(脳動脈瘤)が5ミリ以上になったら治療が必要！

④ 11/17「キノコで健康料理」講師：中村愛香さん(ホクト株式会社 管理栄養士)

秋の味覚「キノコ」といえば、最近では血糖値上昇を抑えるとか、健康長寿はよく食べているとか、とにかく健康に良いとテレビでもよく取り上げられています。

今回はキノコといえば「ホクト」と言っても過言ではない、超有名な大企業より講師の派遣と食材のキノコの提供をいただきました！

まずは、キノコの効能についてのお話。題して「菌活のすすめ」。

テレビで一度は必ず見たことはあると思いますが、ダイエットや美肌、免疫力を高めるためには腸内細菌の善玉菌を増やすことが大切です。そのためには「菌食材」といわれるヨーグルト、チーズ、納豆、酢などの発酵食品や、キノコを摂ること。特にキノコは菌食材の王様と言われています。なぜって？それは、キノコは100%菌でできているから！「菌」という漢字は「きのこ」とも読むって知ってました！？キノコを食べると腸に良い生きた菌を摂れ、おまけに食物繊維が豊富でカロリーが低い。ダイエットに最適なんです。他にも、美肌、免疫力アップ、冷え性改善などそれぞれに効果のある食材の組み合わせも教えていただきました。

また、ホクトのキノコを調理する際のポイントとして、「水洗いしないこと(山のキノコは洗ってね)」「石づきのあるキノコは手でパカッと半分に分け、石づきは山形にカット」「エリンギは縦に手で裂くと味が浸み込む。輪切りにすると柔らかく触感でホタテ風」「煮物なら水から入れる」など、すぐに実践できるお話もたくさん聞きました。



調理実習のメニューは、「ブナピーの超簡単混ぜご飯」「キノコと根菜の味噌ポタージュ」「キノコとチキンの照り焼き風」の3品。一つの工程ごとに講師が実際に手本を見せて説明してくれたので、グループで調理するとき「今は何をするのか」明確に進めやすく、スムーズでした。

どれも簡単で、特に「ブナピーの超簡単混ぜご飯」は、炊きあがった炊飯器のご飯の上に、ブナピー(真っ白いシメジみたいなきのこ)、

しょうがのみじん切り、塩を入れて蓋をしておくだけ、という衝撃的な簡単さでした！講師が持参してくれた「キノコの浅漬け」もとっても美味しくて大人気でしたよ。(レンジでチンしたきのこきゅうりに浅漬けの元をかけただけ～♪)

キノコを使ったお料理のレシピはホクト㈱のHPで紹介されているので、是非ご覧ください。

- ★ブナピーの超簡単混ぜご飯
- ★キノコと根菜の味噌ポタージュ
- ★キノコとチキンの照り焼き風
- ★キノコの浅漬け

どれも体に優しい味で、心も温まりました〜(〜0〜)



平成最後の教養講座は……？

日時 2019年2月17日(日) 10時～12時

場所 長野市障害者福祉センター202

講師 石川県聴覚障害者センター施設長

藤平淳一さん(ろう者) に決定！！

詳細は、
1月にチラシで
お知らせします！

年末年始のお出かけに備えて……



スマホにはJAFのアプリを入れておこう！



救済アプリ

JAFを呼ぶ

Android & iOS 対応 無料

電話が繋がりにくい時も、もう慌てない！

聴覚障害者におススメ！電話ができなくても大丈夫！チャットでやり取りできます。写真も送れるから便利！

テフネットながの 年末年始休業
12月29日(土)～1月3日(木)



年明けの通訳依頼はお早めに！