

# 赤十字 NEWS

<http://www.jrc.or.jp>

OCTOBER 2019

NO.953

10

令和元年10月1日(毎月1日発行)

赤十字新聞 第953号

昭和24年9月30日 第三種郵便物認可

次世代へつなげる  
ボランティア精神

東京1964大会と赤十字奉仕団



奉仕団員の解説に、深い関心を示される両殿下

1964年の東京パラリンピック大会を機に設立された  
パラリンピック通訳奉仕団（のちの赤十字語学奉仕団）の活動を振り返る企画展  
「レガシーから学ぶ～東京1964大会とボランティア」。  
ボランティアの意義とやりがい伝わる、と多くの方から評価をいただいた展示を  
秋篠宮皇嗣同妃両殿下にご覧いただきました。  
(関連記事は p.5)

## CONTENTS

### FEATURE\_\_2-4

「家族」をつくる

### TOPICS\_\_5

秋篠宮皇嗣同妃両殿下が  
企画展をご覧

赤井十子さんの  
ワクワク赤十字体験！  
「心と技術で寄り添う看護師」  
を育てるお仕事

### AREA NEWS\_\_6・7

長野／岩手／東京／秋田／愛知／全国

健康豆知識「健康筋トレ」

### WORLD NEWS\_\_8

インドネシア・スラウェシ島地震

1枚の写真から  
今も胸に刻む  
「Spirit of Togetherness」



赤十字新聞 編集・発行／日本赤十字社 広報室  
〒105-8521 東京都港区芝大門 1-1-3  
TEL：03-3438-1311  
一部 20 円  
赤十字新聞の購読料は会費に含まれています。

人間を救うのは、人間だ。

 **日本赤十字社**  
Japanese Red Cross Society



10月 里親月間

## 秋田赤十字乳児院の里親支援

## 「家族」をつくる

秋田赤十字乳児院には、泣くのを我慢するために自分の手を強く噛む子がいます。生みの親から優しくなでられた経験もなく、預けられた子がいます。親の病気、育児放棄、虐待…さまざまな事情を抱えた子どもたち。その中に、生後すぐに預けられ実の兄弟のように育った、二人の男の子がいました。き一君とルー君。(共に仮称)二人は4歳になり、乳児院を出て、里親と暮らし始めました。それから2年半。小学校1年生になった二人はどのような家族と暮らしているのか？二人の里親にお話をうかがいました。

## 【乳児院とは】

家庭で養育できない0歳からおむね2歳までの乳幼児を養育する児童福祉施設。必要がある場合は小学校就学前まで養育する。児童相談所が乳幼児を一時保護した場合の保護機能も担っている。



毎年、夏休みに開催される乳児院の「おかえりなさい会」。き一君(左)とルー君(右)と触れ合う保坂院長(中央)。

## 旅立ちのとき

2017年1月。里親との新しい生活に向けて、き一君とルー君は一緒に乳児院の玄関を出ました。実はき一君は2歳のとき別の里親に預けられたことがあります。でもうまくいかず、半年で乳児院に戻されました。き一君にとって2度目の里親。き一君の不安を少しでも減らすために、そして、ルー君が、一人残されて寂しくならないようにと、乳児院は二人の旅立ちの日を同じ日に決めました。それぞれの里親が迎えに来て、いよいよ出発という、その瞬間。誰に言われるでもなく、き一君と

ルー君は手を握りました。ぎゅっと、固くつながれた小さな手。一步一步進める、力強い足取り。まだ4歳。けなげな二人の背中にはたくさんの不安と緊張がのしかかっているようで。見守る職員たちは心の中で、二人の小さな後ろ姿に“ガンバレ!”とエールを送りました。

今年8月、乳児院が企画した「おかえりなさい会(1日里帰り)」には、小学生になった、き一君とルー君の姿が。初めはなんだか照れくさくて、ちょっともじもじ。でもすぐに大はしゃぎで乳児院の中を駆け回りました。再会した感想を二人に聞くと「うれしい!」「楽しい!」と答えます。思うぞんぶん遊んだ、き一君とルー君。楽しい時間が終わっても、「バイバイ」「またね!」と笑顔です。家が遠く離れ

2017



乳児院を出る4歳のき一君(左)とルー君(右)

2019



久しぶりの再会で、恥ずかしがる、き一君とルー君

僕らを家族に  
してくれて  
ありがとう

～き一君家族の物語～



松崎高志さん・幸子さん(共に仮名)ご夫婦は、40歳になってもお子さんに恵まれないことから不妊治療を始めました。「どうしても子どもが欲しくて、5年間治療を続けました。不妊治療は保険も利かないので経済的にもきつかったし、二人とも仕事で忙しくて負担もありましたが、諦められなくて。そう語るのは高志さん。そんなある時、里親制度のことを知りました。自分たちも里親という形で子どもを持てるのだろうか?」と、秋田赤十字乳児院を紹介されました。保坂院長との面会の後、乳児院でボランティアを始めた二人。忙しい仕事の合間を縫って乳児院に通い、里親の研修も受け、約1年をかけて、き一君を戸籍上の実子(特別養子縁組)として迎えました。

き一君との生活はいかがですか?と聞くと「毎日、生活にハリがありすぎます」と笑顔

で答える幸子さん。

「とにかく、やんちゃで。あの子にお母さんってどう?と聞けば、きっと“毎日怒ってるよ”と答えるでしょうね。でも怒るときは、大好きだよ、大人になるために大切なことだから、強く言うんだよ、と話しています。あの子が家に来て数カ月、気をつかってこんなふうに叱れなかったけれど、ようやくちゃんと叱れる親になりました」

き一君は松崎さんに引き取られる前に、違う里親家庭を経験しました。3歳前後の頃でしたが、き一君の記憶に残っていたようで、それが幸子さんを悩ませたそうです。「き一は私が手をつなぐと、ずっと手を離すんです。夫には甘えて、いつまでも手をつないでいるのに、私にはそれが無い。私のこと嫌いなのかなあ、と落ち込みました。でも後で児童相談所の方から、前の里母が彼に冷たくあたったという話を聞いて、“お母さん”という存在が苦手なんだ、いつかは仲良くなれるといいなと思うようになりました。それから数カ月たったとき、保育所からの帰り道で、き一が突然、“お母さん、僕たちって家族だね。これからずっと3人で暮らそうね”と、何の前触れもなく言ったんです。もう、びっくりして。車の運転中なのに前が見えないくらい涙があふれてきました」

き一君との2年半を振り返り、高志さんは、「子どもができないと悩んでいた頃は絶望的な気持ちでした。でも今は、子どもができなくて良かった!と本気で思っています。き一と出会えた、私たちが家族にしてくれてありがとう、と感謝してやみません」と語りました。

## 【特別養子縁組とは】

戸籍上に「養子」という記載がなく実子として登録される法的制度。



## 乳児院長の言葉

## すべての子に、あたたかい「家庭」を

生後20日で乳児院に来た、き一君。元気で小さな小猿さん。実の家族に育てることができない事情があって、初めから「養子縁組」できる里親を探しました。最初の里親が決まったのは2歳のとき。幸せになってね、と願いをこめて送り出しましたが、3歳の誕生日を2カ月過ぎた頃、乳児院に戻されました。里親家庭で問題が起きて…。25年以上この乳児院に勤務していて、そんな事例は過去に1度きり。今は里親研修もあって、その里親の様子もよく分かっていたのに、見抜けなかった。悔しかったですね。

この乳児院では、職員は母親代わり、父親代わりになって子どもたちを育てています。でも、子どもたちにとって、子ども全員を世話する職員は「親」ではない。自分だけを見て、世話をしてくれる「親」が必要です。里子になって、そういう「親」と暮らし始めた子どもは、自信が出てくる。自己肯定感が高まって積極的になります。秋田県には生みの親と暮らせない子が約200人いますが、一日も早く、あたたかい「家庭」で暮らせるようになってほしい。だから私たちは里親制度の啓発を続けています。



保坂美貴子院長

ていて、次はいつ会えるか分からないけれど、今の家族との幸せな生活が二人の心を強く明るくしているから。別れのあいさつで涙は見せません。



# 何があっても 乗り越えて いける ～ルー君家族の物語～



ルー君の里親になった大島正樹さん・美紗さん（共に仮名）ご夫婦。子どものいないお二人は乳児院でボランティアをしていましたが、里親になる意思はありませんでした。院長から里親になってみないかと誘われても、“この乳児院の子どもたちは幸せそう。里親は必要ないのでは？”と本気にしませんでした。しかし、転機が訪れました。ある時、ラジオから乳児院の話題が聞こえてきて思わず聞き入ってしまったそうです。「子どもたちは大人になってから苦労するという話でした。保証人がいないから、進学や就職、賃貸契約などで困ったり。また、施設と違う、ほっとできる家庭の温かさが必要だ、という話で、なるほどそうなのか、と」。

子ども好きの大島さんご夫婦は、夫婦で営む店に来る子どもたちをかわいがっていました。多忙な店の仕事を抱えながら、子どもたちのためにイベントを企画するほどでした。そのラジオを聞いた後、正樹さんは考えたそうです。「子どもって、みんなかわいいし、

子どもと一緒に何かをするのは楽しい。…家族って何だろう？夫婦だって、元は他人なのに家族になる。家族になるのに血のつながりなど関係ない。愛情さえあれば、家族になれる”。気持ちが決まった大島さんは里親研修を受け、ルー君の「養育里親」になりました。しかし、それは親としての試練の始まりでした。

美紗さんはルー君を迎えた当時を振り返ります。「ルーはとても繊細。我が家に来て眠れなくなりました。新しい環境のストレスでアトピーがひどくなり、私たち夫婦は交代で起きて1時間おきに体をさすっていました。今思えば、授乳期間ですね。ルーは4歳でしたけど、普通の乳児のように授乳期間の大変さを経験させてくれたんだな、って」

体調の悪いルー君の世話で美紗さんは3カ月間、お店に出ることができず、正樹さんが美紗さんの分まで働きました。ルー君は少しずつ眠れるようになりましたが、心身ともに安定した状態になるまで1年を要しまし

た。ご夫婦は寝不足でフラフラになりながらルー君の世話を続けたそうです。

実の子どもではないのに、“もう無理だ”と投げ出したくなりませんでしたか？と聞くと、お二人そろって「考えたこともなかった」と答えます。

「ルーのおかげで、毎日が豊かになりました。ご近所とも、お店の従業員とも、ちょっとした会話や交流が増え、人間関係が広がったと感じています。今は、ルーを中心にいろんなことが回っています。毎日、ルーがいてうれしい、宝物だよ、と話して、抱きしめています」

最近、ルー君は美紗さんに「お母さんに会いに行きたいな」とつぶやいたそうです。ルー君にとって美紗さんは「ママ」、産んだ母親は「お母さん」という明確な線引きがあります。でも、美紗さんはルー君の言葉を素直に受け止めました。「そうだね、いつか会いに行けるといいね」と、ほほ笑みあったそうです。大島さんご夫婦は、ルー君と心の深いところでつながっている、と確信があるから、何が起こっても受け止めていける、と語ります。美紗さんの夢は、いつかルー君の実の家族と仲良くバーベキューができるようになること、だそうです。

## 乳児院長の言葉

### あなたもなれる「養育里親」

ルー君はお約束をしっかり守る、優しくて繊細な子。こんなに良い子なのに、実の家族が反対していたため、なかなか里子に出せませんでした。家族を説得し続け、ようやく了承を得たときには4歳になっていました…。ルー君のように里子に行くことを実の家族に反対されるケースは多いのです。そしてそのまま養護施設で育ち、里親などの後ろ盾もなく社会に出ることになります。養子縁組も、養育里親も、子どもが幼ければ幼いほど、

うまくいきやすい。子どもを乳児院に預けている親御さんには、その子の幸せを一番に考えて決断してほしい。そして世の中の、“子どもってかわいいな”と思える全ての大人に知ってほしい。養子縁組とは違う、「養育里親」という、子どもたちを幸せにする方法があるんです。子育ては一筋縄ではいかないけれど、「養育里親」は、とても素晴らしい、そして大切な役割を担ってるんですよ。



「おかえりなさい会」で子どもたちと里親に挨拶する保坂院長

#### 【養育里親とは】

子どもの戸籍や名前を変えることなく、最大20歳になるまで養育する里親。国からも養育費・教育費の補助が出るので、経済的な負担は軽減される。



日赤の乳児院は全国に8カ所。子どもたちの健やかな成長を願い、24時間365日の体制で育成しています。詳しくは[コチラ](#)→







## 秋篠宮皇嗣同妃両殿下が企画展をご覧 東京パラリンピック、奉仕団の活躍を振り返って



元・通訳奉仕団の若井さん(左端)からの説明をお聞きになる両殿下

8月28日、秋篠宮皇嗣同妃両殿下が日赤本社1階、赤十字情報プラザで開催された企画展「レガシーから学ぶ～東京1964大会とボランティア」をご覧になりました。案内役を1964年東京パラリンピックで通訳奉仕団として活動された若井亜紀子さんと、現在の赤十字語学奉仕団の渡辺隆啓副委員長が務め、当時と今の奉仕団の活動内容について詳しい説明が行われました。皇嗣妃殿下からは現在の語学奉仕団による身体障害者のための支援活動について「責任のある活動ですね」との感想をいただきました。日本では、身体障害者がスポーツをすることなど考えられなかった時代。来日したパラリンピック出場選手たちに誠心誠意のサポートをした赤十字の奉仕団の活動を振り返る企画展は、8月1日～30日までの開催期間中、前年度の同時期比3倍強となる方に来場いただき、好評を博しました。



赤十字奉仕団の団員が大切に保管していた当時の貴重な写真、記録、報道記事などが、ボランティア精神あふれる言葉とともに展示された

### 赤井十子さんの 「赤十字体験」

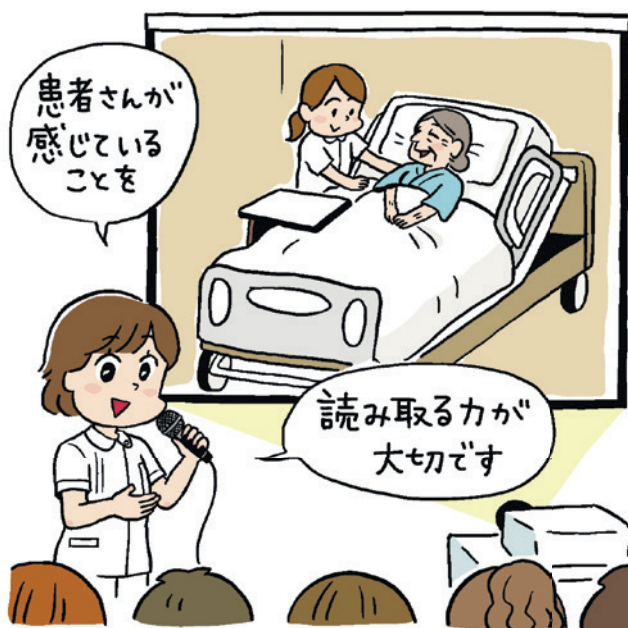
vol.5

## 「心と技術で寄り添う看護師」を育てるお仕事

取材場所

日本赤十字看護大学(広尾キャンパス)

講義



必要な知識を講義で学習。指導の根底には苦しむ人に寄り添う赤十字の理念があります。

演習



看護師・患者役に分かれた実践的な演習を行います。

### デモンストレーションで理解を深め、演習で患者への共感力を高める

基本の看護技術として、血圧の測り方、注射の方法、聴診器を用いた呼吸音や心音の聴き方、動けない方への援助法などを学びます。しかし、日赤の看護教育で重視しているのは「患者の気持ちを考えながら、ケアする能力」です。その能力を身につけるため、デモンストレーションを重視した講義と、より実践的な演習が行われます。

演習では学生が交代で患者役になります。患者を疑似体験することで、その気持ちが分かると同時に、看護技術への興味も高まり「こんな看護師を目指したい」という思いが深まります。講義や演習、病院での実習を通して、患者の気持ちを大切に、尊厳を守りながら、確実な看護技術でケアができる看護師を育てます。



あかいとおこ  
赤井十子さん。  
困っている人の役に立ちたい  
40代のママ。1年間のボラン  
ティア経験を経て、日本赤十  
字社の特命職員に！さまざま  
な活動をわかりやすく体験  
レポートします。



# AREA NEWS

全国各地、あなたの生活のすぐそばで、  
日本赤十字社の活動は行われています。

## 長野県

### 「危険はたくさんあるんだね！」 全国で展開された防災啓発活動

全国の日赤支部で防災啓発が行われた9月、長野県支部では長野市の象山保育園で防災啓発プログラム「きけん、はっけん!」を実施しました。この防災教室には4・5歳児52人が参加し、日赤職員とともに教材のイラストを見ながら、日常生活にある「きけん」について活発に意見を出し合い、毎日過ごす保育園内でも地震が起こったらと想像しながら観察しました。



「家でも危険ところがないか探検して弟にも教える!」と話す子どもたち

## 岩手県

### ラグビーワールドカップ2019を 赤十字救護班がサポートします!

日赤岩手県支部救護班は開催中のラグビーワールドカップ2019において、釜石鶴住居復興スタジアムに応急救護所を開設。この救護所の設置は自治体や消防、県内の病院など関係機関との協働で行われ、一昨年から図上・実働訓練を行ってきました。9月25日「フィジー 対 ウルグアイ戦」、10月13日「ナミビア 対 カナダ戦」にて、テロや自然災害などの非常事態に備えます。



ワールドカップに備え、試合会場で行った実働訓練の様子

## 秋田県

### 救援物資を迅速にお届け! 日赤が救援物資の輸送で赤帽と協定

日赤秋田県支部は、赤帽秋田県軽自動車運送協同組合と協定を締結しました。この協定では大規模災害が発生した際に、約110人の県内赤帽組合員が日赤の備蓄する毛布や救急セットを避難所へ届けることなどを策定。被害が広範囲に及ぶ場合も複数の被災地へ迅速に物資を輸送できるほか、大型車両が入れない場所へ輸送が可能となることが期待できます。



「いざという時に、地域に恩返しを」と赤帽の佐藤敬一理事長(右)

## 千葉県

### 千葉を襲った大停電と断水 台風の被災地を日赤の救護班が支援

9月9日に関東地方を直撃した台風15号の被害により、千葉、神奈川両県を中心に最大93万戸が停電。残暑が厳しい中、断水が続いた地域もありました。日赤では避難所などで救援物資を配布した他、特に被害が大きかった千葉県安房地域に対し、千葉をはじめとする7都県支部から医療救護班、日赤災害医療コーディネートチームを派遣。被災された方々の救護活動と健康調査を行いました。



日赤千葉県支部で行われた日赤救護班によるミーティング

## 常任理事会開催報告

令和元年9月20日、本社において令和元年度第5回の常任理事会が開催されました。今回の常任理事会は、付議事項はありませんでしたが、令和元年台風第15号にかかる日本赤十字社の対応、赤十字病院グループの経営状況、血液事業の動き、予算の補正にかかる7月および8月分の社長専決事項について、それぞれ報告しました。

## present プレゼント

### 毎年好評の 赤十字手帳と赤十字カレンダー

セットで**10**名さまに  
プレゼント!



赤十字手帳2020年版

表紙は赤白リバーシブル、  
別冊赤十字便覧  
(約15cm×9cm)  
(350円税込み・送料別)

赤十字カレンダー2020年版

壁掛けカレンダー(B3、13枚つづり)  
(935円税込み・送料別)

<お問い合わせ・ご注文>

※日赤サービス TEL:03-3437-7516 FAX:03-3459-1432

希望者は、以下の項目を明記のうえ、郵送・FAX・メールでご応募ください。

- ①お名前 (匿名希望の方は、その旨をご記入ください)
- ②郵便番号・ご住所 ③電話番号 ④年齢
- ⑤赤十字 NEWS10月号を手にされた場所(例/献血ルーム)
- ⑥10月号で良かった記事、興味深かった記事はどれですか?

- (いくつでも)
- A.表紙 B.家族をつくる
- C.秋篠宮皇嗣同妃両殿下が企画展をご鑑賞
- D.ワクワク赤十字体験!
- E.エリアニュース
- F.健康豆知識 G.プレゼント
- H.ワールドニュース
- I.1枚の写真から

- ⑦赤十字 NEWSのご感想、扱ってほしいテーマ、その他 Voice(読者の声)への投稿もお待ちしております。

郵送/〒105-8521  
東京都港区芝大門 1-1-3 日本赤十字社  
広報室 赤十字 NEWS10月号プレゼント係  
FAX / 03-6679-0785 メール/ koho@jrc.or.jp  
(件名「赤十字 NEWS10月号プレゼント係」)  
10月31日(木)必着  
※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます

## 全国

### iPS細胞の研究に日赤が協力 山中伸弥所長から感謝状を授与

日赤は、移植などを必要とする患者を救いたいとの思いから京都大学iPS細胞研究所(以下CiRA)が行う「医療用iPS細胞ストック構築に関する研究」に協力しています。日々の献血活動を通じて、CiRAの研究にご理解いただける方の紹介などドナーリクルートの協力を約6年間継続。こうした日赤の協力に対して、CiRAの山中伸弥所長から感謝状をいただきました。



iPS細胞をストックしておくことで、治療や研究へ迅速な供給を目指す

## 全国

### 〈令和2年度 看護学校入試日程〉 赤十字で学び、看護師・助産師になるう

日赤では、看護師、助産師、保健師や介護福祉士を養成しています。令和2年度は、看護大学6校、短期大学1校、看護専門学校11校、助産師学校1校で学生を募集します。「人間のいのちと健康、尊厳を守る」という赤十字の使命に基づいて学んだ卒業生たちは、赤十字病院をはじめとするさまざまな場所で、専門知識を生かし広く社会に貢献しています。



看護大学



看護専門学校  
／助産師学校



QRコードから入試の詳細が見られます

## 東京都

### 芸術のパラリンピックを目指して! 「2019 パラアート TOKYO」作品募集

パラリンピックが障害者スポーツの祭典ならば、障害者のアート活動の重要性を幅広く発信するのが「2019 パラアートフェス TOKYO」国際交流展です。今年も11月20日(水)～24日(日)に東京・池袋で開催予定。現在、国内外を問わず、絵画・書作品を募集中です。障害のある方で、「子供の部」は10歳～17歳、「大人の部」は18歳以上が応募可能です。



昨年の開会式の様子

詳細・応募  
はこちら



募集締め切り:10月10日(木)

お問い合わせ:事務局(TEL.03-3341-0803)

## 日本最大級の防災イベント開催! 家族みんなで災害に備えよう

防災・減災を学ぶ日本最大級のイベント、「防災推進国民大会 2019」(主催:内閣府・防災推進協議会・防災推進国民会議)が、10月19日(土)、20日(日)に名古屋市中で開催されます。大規模災害に備え、普段から「自助・共助」の力を高めておくことが重要です。日赤は一人ひとりの防災意識を高めてもらうため、各地で開催している「赤

十字防災セミナー」より特別プログラムとして「今日から始めよう!あなたが気づき、考え、実行する防災」と題したワークショップを行います。読み物を通じた過去の災害の追体験、非常時持ち出し品や日常備蓄(ローリングストック)の検討体験など、子供から大人まで楽しく学べる防災イベントに、ご家族でおでかけください。



被災者の体験談をもとに追体験する災害エスノグラフィーも実施

### 【ワークショップ企画】

日時: 10月19日(土)  
10:30~12:00(90分)  
会場: 名古屋コンベンションホール4F  
409会議室A

ワークショップは事前のお申し込みが必要です。

定員: 42人 (定員になり次第受け付けを終了いたします)  
右記QRコードからお申し込みください。



日赤ワークショップお申し込みページ→

## 災害義援金、受け付け中

8月から9月にかけて、大雨や台風による大規模な自然災害が発生、各地で甚大な被害が出ました。被災された方々を支援するため、下記の通り義援金を受け付けております。お寄せいただいた義援金は、全額を被災地にお届けいたします。皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。



写真提供:共同通信社

### ① 令和元年8月豪雨災害

〈受付期間〉  
令和元年9月2日(月)  
～令和2年2月28日(金)

### ② 令和元年台風第15号千葉県災害

〈受付期間〉  
令和元年9月18日(水)  
～令和元年12月30日(月)

記録的な大雨による浸水で、佐賀県大町町では約5万リットルの油が鉄工所から農地に流出した

## 協力方法:

- [1] 郵便振替によるご協力 (ゆうちょ銀行・郵便局)

### ■令和元年8月豪雨災害義援金

口座記号番号 00120-7-696975  
口座加入者名 日赤令和元年8月豪雨災害義援金

### ■令和元年台風第15号千葉県災害義援金

口座記号番号 00100-8-451648  
口座加入者名 日赤令和元年台風第15号千葉県災害義援金

※ゆうちょ銀行の振込用紙の半券を受領証の代わりとして、寄附金控除の申請にお使いいただけます。  
※窓口でのお振り込みの場合は、振込手数料が免除されます(ATMによる通常振り込みおよびゆうちょダイレクトをご利用の場合は、所定の振込手数料がかかります)

- [2] 銀行振り込みによるご協力

①三菱UFJ銀行、②三井住友銀行、③みずほ銀行で振り込み可能です。詳しくは右下のQRコードのホームページからご確認ください。

- [3] ①は佐賀県支部でも受け付けています。  
②は千葉県支部でも受け付けています。

日赤 国内義援金

検索

<http://www.jrc.or.jp/contribute/help>

詳しくは  
日赤の  
ホームページ



日赤のドクター&ナースが教える

知ってて良かった!

## 健康豆知識



### 未来への投資「健康筋トレ」のすすめ

沖縄赤十字病院 管理栄養士・健康運動指導師 知念 栄 (ちねん さかえ)  
沖縄県那覇市与儀1丁目3-1 TEL:098-853-3134(代表)

いつまでも元気に自分の足で歩いていたい。そう思ったら、ぜひ今日から"貯筋生活"を意識してみてください。

一般的に筋肉量は20代がピークで、何もしなければ加齢とともに減少する一方です。体を支えている筋肉が衰えて最も心配なのは、転倒しやすくなること。転んで骨折をすると思うように動けなくなり、さらに筋肉を減らす原因となります。特に高齢者の場合、骨折をきっかけに車椅子や寝たきりなど介護生活に突入することは珍しくありません。

筋肉は年齢に関係なく、使えばそれだけ増やすことができます。つまり今から貯めておけば、年齢を重ねたときに楽になるのです。

ただし運動に慣れていない方がいきなり激しく筋肉を使うと、筋繊維を傷める危険性もあります。また筋肉量を増やすためには、毎日使い続けることが大切。週に数日ジムに通うよりも、むしろ身近な生活の中で筋肉を使うほうが効果があります。

たとえば食器洗いをするとき、両足のかかとを付けてつま先はVの字に。この状態でつま先立ちをすることで、ふくらはぎやお尻の筋肉が鍛えられます。あるいは洗濯物を干すとき、腕を伸ばして、つま先立ちで物干しをすれば腕から背中、足の筋肉に作用します。座るときもダラッとせずの良い姿勢を意識するだけで、胸筋や背筋、腸腰筋など全身の筋肉を使うことになります。日々の生活の中で上手に"貯筋"をしましょう。



筋肉を意識しながら家事をすることで、毎日少しずつ筋肉を増やせます。

file. 60



# WORLD NEWS

インドネシア・スラウェシ島地震



インドネシア赤十字社のボランティアが各地で衛生キットや食糧などを配布している

## 地震で被災したスラウェシ島に希望を届ける日赤の支援

2018年9月28日、インドネシアのスラウェシ島でマグニチュード7.4の地震が発生。約1年にわたる赤十字の支援活動と、被災者たちの現状をレポートします。

### 赤十字の支援を受けながら 力強く前を向く被災者たち

2018年9月に発生したインドネシア・スラウェシ島地震では、建物の崩落や地滑り、地盤の液状化、そして高さ数メートルに及ぶ津波が住民たちを襲いました。政府の発表によると、これまでの死者は2830人に上り、17万人以上の人が避難を余儀なくされました。日赤は地震発生直後から、インドネシア赤十字社などと協力しながら活動を続けてきました。

およそ1年にわたる支援によって、被災した住民たちにはさまざまな形で「希望」が届けられています。赤十字が各地に建設した仮設住宅もその一つ。盲目のアリさんは一人で家にいる時に地震が発生。揺れによるゆがみが生じたのかドアを開けることができず、窮地に陥りました。しかし、アリさんは外に通じる窓の配置を正確に覚えていたおかげで、奇跡的に屋外へ

脱出。自宅は壊滅的な被害を受けましたが、現在は一人娘のヘニーさんとともに仮設住宅に身を寄せています。

医療や住居などの支援に加えて、今年2月にはパル市で子どもたちにペンやノートが一式入っている「スクールキット」の配布も実施。地震や津波の被害を受けて学校に通うこともままならない子どもたちに、赤十字ボランティアからスクールキットが手渡されると、子どもたちはもちろん見守る大人たちからも喜びの声があがりました。

### 被災者からボランティアへ転身 コミュニティのつながりが力に

外部からの支援だけでなく、地元の人々の支え合いもまた、被災者たちの心のよりどころとなっています。地震発生後、夫と山の中に1カ月もの間逃げ込んでいたというシスカさん。現在、夫と母親の3人で仮設住宅

で暮らしながら、インドネシア赤十字社のボランティアとして活動中。参加した理由を、彼女は「地震で生き残った者同士、共感できる部分がたくさんある」と語りました。

少しずつ被災者に笑顔が戻ってきたとはいえ、被災したすべての人々に十分な支援が行き渡っているわけではないのも実情。赤十字もこれまでと同様に関係機関やボランティアたちと手を取り合いながら、スラウェシ島地震の被災者に対する支援活動を続けていきます。



地震の被害に遭いながらもボランティア活動をするシスカさん



### 今も胸に刻む「Spirit of Togetherness」

日赤の近衛忠輝名誉社長と握手を交わしているのは、国際赤十字・赤新月社連盟のエルハッジ・アズ・シィ事務総長。2017年12月まで連盟の会長を務めていた近衛名誉社長とは盟友の間柄です。当時の近衛連盟会長が掲げたスローガン「Spirit of Togetherness」(連帯の精神)を具現化するべく、アズ・シィ事務総長は災害や紛争など世界各地の課題に強力なリーダーシップで迅速に対応してきました。

今年8月、第7回アフリカ開発会議(ティカッド7)参加のため来日したアズ・シィ事務総長に対して、日本赤十字社はこれまでの功績に感謝の意を込めて金色有功賞を授与。時を経てもなお固い絆で結ばれた2人はそのスローガンの通り、今も心を寄せ合いながらグローバルな活動を続けています。

連盟と各国赤十字社との信頼関係強化に貢献したアズ・シィ事務総長と近衛名誉社長