Japanese Red Cross Society NEWS

赤十字 NEWS

http://www.jrc.or.jp

March 2020
NO.958
3

令和2年3月1日（毎月1日発行）
赤十字新聞　第958号
昭和24年9月30日 第三種郵便物認可

助かる力を高めるために

日本赤十字社は救護団体です。
今から143年前の西南戦争で、傷ついた兵士たちを敵味方なく助けるために設立され、
紛争や災害などで苦しむ人々を救う活動を続けて参りました。
しかし９年前、想定をはるかに超える激甚災害が日本を襲い、日赤は厳しい課題に直面します。

2011年３月11日、東日本大震災が発生。

救護班が被災地に赴いた時には、すでに多くの命が奪われた後でした。
死者１万9689人*のうち約９割が、発災後すぐに津波で亡くなられていたのです。

「日本赤十字社として何ができるか？」
日赤職員が魂を込めて開発した、防災教育プログラム、防災啓発セミナーを紹介します。

*平成31年３月消防庁発表

CONTENTS

FEATURE__2・3・4
「助かる力」とは何か

SPECIAL TOPICS__5
赤井十子さんのワクワク赤十字体験！
被災者を救うお仕事

AREA NEWS__6・7
群馬／長野県／静岡県／大阪府／香川県／広島県／全国

健康豆知識「腰痛予防」

WORLD NEWS__8
オーストラリア森林火災

１枚の写真から
ナミビア干ばつ

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

令和2年3月1日（毎月1日発行） 第958号（昭和24年9月30日 第三種郵便物認可）
第958号（昭和24年9月30日 第三種郵便物認可） 令和2年3月1日（毎月1日発行）

防災・減災特集
3.11を振り返る

「助かる力」とは 何か

激甚災害は、今後も必ず発生します。発生した瞬間に命を守るのは自分自身（自助）であり、生き延びるために周りと助け合う力（共助）が必要です。日赤はこの自助・共助の力を高める防災教育プログラムとして「まもるいのち　ひろめるぼうさい（青少年向け）」「赤十字防災セミナー」を開発、全国に展開しています。これらのプログラムには、開発の裏に担当者たちの強い思いと、単なる「防災のノウハウ教育」に終わらせないための方策が…。そしてそれこそが、「助かる力」として最も大切なものでした。

故郷の岩手県大槌町に先遣隊として到着した日赤職員、佐藤知和。無線機で報告中、あまりの惨状に嗚咽（おえつ）が止まらず、通話を中断…。この災害で佐藤自身が親族や友人を亡くし、その後、防災啓発事業に心血を注いだ

佐藤知和の教材完成までの動き

2011年
- **3月11日**　東日本大震災発生
- **3月12日**　先遣隊として被災現場に入り、救護計画の立案等に従事（10日間）
- **3月28日**　特命専従班として日赤生活家電寄贈事業をスタート

2012年
- **7月**　東日本大震災復興支援の教育事業（サマーキャンプinクロスビレッジなど）を企画
- **10月**　防災教育プログラムの検討スタート 大川小学校を訪問（2回目）、誓いを立てる

2013年
- **4月**　青少年赤十字指導者（教諭）、気象庁、文部科学省、監修者らとプログラム検討

2014年
- **3月17日**　気象庁と日赤において「防災教育の普及等の協力に関する協定」を締結 北海道から沖縄までプログラムのテスト授業実施

2015年
- **1月10日**　『まもるいのち ひろめるぼうさい』が完成
- **7月10日**　同教材が「第9回キッズデザイン賞」を受賞

※文部科学省より防災教育プログラムの推進に係る通知文書が全国の教育委員会あて発出される

開発 STORY　青少年赤十字防災教育プログラム「まもるいのち　ひろめるぼうさい」

あの日、故郷は津波にのまれ、跡形もなく焼きつくされた

開発担当者：日本赤十字社 青少年・ボランティア課 青少年係長（当時）佐藤知和

3 月14日の昼過ぎ。出身地である岩手県大槌町に立った私は眼前に広がる光景に言葉を失いました。津波で跡形もなく破壊され、その後続けて起こった火災で焼き尽くされた町。胸がつまり、無線で連絡をとっていた救護班との会話が途切れました。2 日前の 3 月12日から日赤本社の先遣隊として被災地を回り、悲惨な光景を見続け、覚悟はしていたけれど…。自分の位置から100メートルほど離れた場所で燃え続けているのは友人の家です。発災から４日目の被災地にはまだ多くのご遺体が残されたままで、目と鼻の先で自衛隊員がご遺体を回収している姿と、そこに漂う匂いが、災害という現実に私を引き戻しました。

仕事などで大槌町にいなかった母と弟は奇跡的に無事でしたが、祖母は助かりませんでした。親戚や知人、友人の多くが犠牲になりました。被災地で出会った方々の多くは、「こんな大きな災害では、仕方がない」と言います。災害に命を奪われても仕方がない…、それは生き残った者が生き続けるために自分に言い聞かせるための言葉だったのでしょうが、私の胸にはその言葉が残りました。

それから数カ月して、児童教員ら84人が津波の犠牲になった石巻市立大川小学校を訪れました。そこに残された、数多くのランドセルを目にしたとき、ふと中学時代を思い出しました。授業中に地震が起こり、全員で避難をする中、ふざけている生徒がいて先生が叱りました。「真剣に避難しないで、何をやってる！」。…災害から命を救うのは、まずは“教育”ではないのか。私は、泥にまみれたランドセルを見つめながら、確信しました。

「死んでも仕方ない」人なんていない。いのちの大切さを学ぶ防災教育を！

既に世の中には数多くの防災教材がありました。しかし、学校の第一線で奮闘する先生方から直接お話を伺うと、実際の授業では活用しづらくて、“校長室の棚に飾られるだけ”の教材も多い、という現実を知りました。

教材開発には、青少年赤十字の心から尊敬する指導者の先生方に協力を依頼しました。さらに、貴重な知見を有する気象庁、文部科学省、監修者である東京学芸大学の渡邉正樹教授らとプログラムの検討を重ねました。

先生が求める防災教材は、もし災害が起こったら、どんな危険が迫っていて、どうすれば危険を回避できるか、児童生徒が自ら判断できるようになるもの。当然、授業やホームルームで活用しやすいことも重要です。まず、短い時間でも指導することができるように構成を細かく区切りました。そして、実際にあった災害の動画素材を数多く取り入れました。また、多忙な先生が手間をかけずに使え、必要に応じて内容も変更できるように、「ワード」や「一太郎」など複数のデータ形式で提供するという工夫もしました。

2014年、これまでにない防災教材が完成しつつある、そんな自信を持って全国横断のテスト授業を開始。北海道から沖縄まで青少年赤十字（JRC）の加盟校やJRCのトレーニングセンターで授業を行う中で、ある生徒の言葉に衝撃を受けます。「災害で死んじゃうのは仕方ないと思う」。…ああ、これではダメだ、と愕然としました。仕方ないと思うこと、そこから変えていかなければ、助かる命も助けられない。教材内容を一から見直し、「いのちの大切さ」を学べる、道徳の授業でも使える防災教材を目指しました。

こうして青少年赤十字防災教育プログラム「まもるいのち ひろめるぼうさい」が完成。文科省の推薦もいただき、全国の学校に配付されました。この教材には多くの方の願いが込められています。災害動画の権利者が不明で、手を尽くして動画を入手してくれた日赤関係者。全てのマスコミの取材を断っていたのに児童の体験手記の掲載を認めてくれた親御さん。この教材で学んだ子どもたちが、将来必ず起こる大規模災害で、命を守れるように。それが、制作に携わった皆の願いです。

2014年12月、テスト授業を行った福岡県の小学生たちと佐藤知和（後列右から2人目）

災害が起こる前から命を救う

「まもるいのち　ひろめるぼうさい」は日赤のホームページからお読みいただけます。命の大切さに気づいてもらう教材として周りの人の気持ちに気づくワークショップや被災した児童たちの体験が書かれた作文なども多数収録されています。

▲詳しくはこちら

http://nisseki-jrc-bousai.com

開発 STORY　地域における自助・共助の力を高める「赤十字防災セミナー」

全国から救護班を次々と投入。しかし…すでに多くの命が、失われた後だった

開発担当者：日本赤十字社 救護・福祉部次長（当時）白土直樹

東日本大震災は日赤にとって大きな転換点となりました。発災直後から半年間、約900班の医療チームを被災地に派遣し、災害対応としては史上最大級のオペレーションを展開。しかし、死者の９割が発災と同時に津波で亡くなり、駆け付けたときには多くの命が奪われた後だったのです。このことで私たちは活動のあり方を根本から見直す必要に迫られました。

そして誕生したのが「赤十字防災セミナー」です。災害発生の前に救える命を救う。そのための知識と技術を盛り込み、なおかつ一人では限界があるため地域ぐるみで助け合えるようにと、４つのカリキュラムを用意しました。

このセミナーは防災知識を向上させるだけでなく、地域の共助力を高める「きっかけ」にしてもらうものです。普段コミュニティで発言しない人も、自分ゴトとしてどんどん発言し、地域防災に主体的に参加する、そうなるように導くコミュニケーションの手法を取り入れています。これこそが赤十字防災セミナーの神髄。地域の一人一人が「気づき」、地域の弱点や課題を補う柱となり、災害弱者を力を合わせて守るなど、地域がよりやさしい共同体に生まれ変わっていくお手伝いをします。

「赤十字防災セミナー」の完成前、試験的に実施された模擬セミナーで司会進行を行った白土直樹（写真右上）

「災害への備え」

実際にセミナーに使用する小冊子のPDFデータが日赤ホームページからダウンロードできます。

▲詳しくはこちら

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/seminar/

次ページで赤十字防災セミナーの概要、「災害図上訓練（DIG）」の事例を紹介します！

令和2年3月1日（毎月1日発行） 第958号（昭和24年9月30日 第三種郵便物認可）

防災・減災特集 3.11を振り返る

赤十字防災セミナーとは？

防災減災において、町内会や自治会などの地域コミュニティで「自助」と「共助」の力を高めることは重要です。日赤が全国で取り組む「赤十字防災セミナー」では、災害発生時に予想される被害や避難生活などに対応する４つのカリキュラムを用意。命を守る方法を地域に密着した形で学びます。この中から今回は、令和元年台風第19号災害の被災地、栃木県足利市毛野地区で行われた災害図上訓練（DIG）の様子をリポートします。

床下浸水や車の水没などがあった被害の大きい地域では、地元の防災力を上げていこうとする前向きな姿勢が目立った

赤十字防災セミナーの概要

【セミナー対象者】
町内会・自治会から小学校区程度までを範囲として、原則として一般成人の方

【内容】

４つのカリキュラムから組み合わせ可能

■「災害への備え」講義：約 60 分
災害の知識を深め、個人、そして地域でできることを考える

■災害エスノグラフィー：約 120 分
実際の被災者の体験談を読み、災害時の状況を追体験する

■災害図上訓練 (DIG)：約 120 分
居住地域の地図を使い、災害リスクを可視化。参加者の意見交換によって気づきを共有し、地域課題に向き合う

■応急手当てなど
赤十字救急法をベースに住民たちの力で応急手当てを行う技術を学ぶ

地域単位の情報交換だからこそ見つかる、意外な“災害リスク”

毛野地区には25の町があり、古くからの地域と新しい住宅が混在しています。台風第19号の被害の大きさは地区の中でも差が出ました。地域からの要望で行われた赤十字防災セミナーには、各地区の代表者が参加。市の社会福祉協議会は、参加者が防災知識を持ち帰り、町単位で広めてもらうことを期待しています。

災害図上訓練（DIG）では、地図に自宅や防災設備、危険な場所などを記し、情報共有しながら災害リスクを把握します。大きな被害が出た川崎町は、町内会が被害状況を把握してボランティアセンターの機能を果たしたことで、復興対応が早かったそうですが、DIGに参加した自治会長の岩崎正司さんは「自治会は任期ごとに人が入れ替わる。人に左右されない継続性のある防災委員会などを作ることが必要」と、新たな課題を教えてくれました。

DIG で参加者が一体となり、自分ゴトとして地域を見直すことで、わかっているつもりのことにも「気づき」が生まれます。自助の知識を得て、災害に備えることが、自分や周りの大切な人の命を救うことにつながります。

毛野公民館 館長 山田秀一さん

今回の防災セミナーには台風被害で防災意識の高まった方々が、自助についてきちんと知りたいと思い参加しています。市としても自助に取り組む人を一人でも多く作りたいと考えています。足利には赤十字病院があり、日赤は地元民にはなじみのある存在。毎年日赤への寄付を自治会で集めていますが、皆さんから出していただいたお気持ちは、こういうセミナーなどの形で還元反映されている、ということもお伝えできる機会になっていると思います。

防災ボランティアが進行を助ける。地域住民に近い立場で、参加者全員が参加できる場づくりをフォローし、会場を盛り上げる役割も

土砂崩れや溢れる可能性がある溜め池などの危険地域、足の悪い人のいる家など、心配のある場所にシールを貼っていく。渡良瀬川に近い町では、排水の重要性から土地の高低差を書き入れて水の流れを追うなど、被災体験を通した意見交換が行われた

防災減災プロジェクト ～私たちは、忘れない。～

定番食品で作る！カセットコンロ不要の非常時レシピ

備えるごはん Sonaeru Gohan

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society × kurashiru

人気のレシピサイト、クラシルと日赤のコラボで展開する「備えるごはん」より、ガス・電気がなくてもできる非常時レシピ２品をご紹介します。

レシピ（動画）は、日赤の「つづけるサイト」からご覧いただけます。
jrc-tsudukeru.jp

ミートソースで作る　サバのトマト煮込み風

同じく定番の常備品、サバ缶をミートソースと混ぜるだけの簡単レシピ。ご飯やパン、チップスのディップソースとしても◎

レシピ ●●●●

【材料（2人分）】
オーマイミートソース
1袋（240g）
サバのみそ煮缶　150g
【作り方】
1. 器にラップを敷き、汁を切ったサバ缶を器に出し、フォークで軽くほぐします。
2. オーマイミートソースをあえ、完成です。

混ぜるだけ　カレーリゾット

カレーの風味とコーンの食感が楽しめる一品。非加熱でも、レンジ調理でも、おいしく召し上がれます。

レシピ ●●●●

【材料（2人前）】
アルファ化米　1袋
（出来上がり量260g）
水　160ml
咖喱屋カレー〈中辛〉
1袋（200g）
コーン　1缶（正味量120g）
【作り方】
1. アルファ化米に水を入れて混ぜ、1時間ほど置きます。
2. ボウルにラップを敷き、1と咖喱屋カレー、コーンを入れてよく混ぜて完成です。

赤井十子さんの
ワクワク赤十字体験！

vol.10 被災者を救うお仕事

取材場所
日赤支部災害対策本部など（宮城県）

大災害が発生。その直後から、日赤支部で「災害救護対応」が始動！

大きな災害が発生したとき、被災地域の日赤支部では、「支部災害対策本部」が立ち上がり、その場にいる職員が情報収集を開始します（早朝や夜間、休日の場合でも、自宅から社屋に駆けつけ、被害状況や災害の規模を確認）。そして同時に県内の赤十字病院に連絡し、医療救護班などの出動準備を始めます。日赤の災害救護業務は、（1）医療救護（2）こころのケア（3）救援物資の備蓄及び配分（4）災害時の血液製剤の供給（5）義援金の受付及び配分。まずは、医療救護班の出動に向けた情報収集を行い、その後、地域行政や他の医療救護団体と連携し、必要な場所に医師・看護師・薬剤師などで構成される救護班を派遣します。この時、支部の別部隊は日赤の倉庫に備蓄された救援物資の輸送準備も開始しています。物資輸送は、赤十字ボランティアに協力してもらい、必要性の高い避難所から順に配付して回ります。

赤井十子（あかいとおこ）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リポートします。

令和2年3月1日（毎月1日発行） 第958号（昭和24年9月30日 第三種郵便物認可）
第958号（昭和24年9月30日 第三種郵便物認可） 令和2年3月1日（毎月1日発行）

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。

群馬県

大人も子どもも「きけん はっけん！」県民みんなで防災意識を高めよう

1月17・18日に群馬県庁で開催された「危機管理フェア」で、日赤群馬県支部は防災啓発のブースを設置。救護活動の写真パネルや実際に使用する救護資機材なども展示しました。防災教育教材「ぼうさいまちがいさがし　きけん はっけん！」の体験コーナーには親子連れが多く訪れ、赤十字地域奉仕団員が小さな子どもたちの「防災の気づき」のお手伝いをしました。

「大きなイラストで危険な場所や行動がわかった！」と子どもたち

長野県

紙芝居で子どもたちに伝えたい…今も昔も変わらない赤十字の心

日赤長野県支部の広報奉仕団 紙芝居班は、日本赤十字社の前身となる博愛社を設立した長野県出身の大給恒（おぎゅうゆずる）を題材にした紙芝居を製作。赤十字活動に子どもたちが関心を持つきっかけ作りを目指しています。また、紙芝居の中では、昨年10月の台風第19号での救護活動も描かれており、紙芝居班が被災地を取材して耳にした被災者の声も反映した内容となっています。

紙芝居は今夏の青少年赤十字トレーニングセンターでお披露目予定

広島県

日韓の青少年赤十字の若者が握手！心が通い合った国際交流

日赤広島県支部は1月12～17日にかけて、日・韓青少年赤十字相互交流事業を実施しました。この事業は、大韓民国赤十字社忠南（チュンナム）支社と広島県支部の青少年赤十字メンバーが互いに両国を訪問し、歴史や文化を学びながら相互理解を深めることが目的。最終日は両国メンバーが涙ながらに別れを惜しみ、5日間の交流は国を超えて信頼を育てる良い機会となりました。

韓国式の「友愛（ハートマーク）」を示す指のサインで記念撮影

香川県

奉仕団考案の非常食レシピ集で災害発生時の炊き出しもおいしく！

日赤香川県支部は、非常食炊き出し袋を使用したレシピ集「なん炊っきょんな」を作成しました。掲載レシピは主食、副食、デザートとバリエーションに富んだ内容で、すべて香川県内8市9町の赤十字地域奉仕団が考案したもの。このレシピ集に関心を持ってもらうことで、南海トラフ地震などに備えた食品備蓄や普段からの防災意識の向上も期待されています。

「なん炊っきょんな」とは「今日のごはんは何？」という意味

静岡県

万一のときには私たちが助ける！東京五輪に向けてボランティア講習

日赤静岡県支部は1月17･19日の2日間にわたり、東京2020オリンピック･パラリンピックのボランティア向けに講習を実施しました。この講習は静岡県都市ボランティア約140人が対象で、会場では一次救命処置を中心とする救急法を指導員が講義。心肺蘇生の手順やAEDの扱い方などの実技に加えて、大会期間中に懸念される熱中症の手当てや予防についても知識を深めました。

「自分にできることを、という受講者の熱意が素晴らしい」と指導員

大阪府

ミライへつなげ！ SDGs×JRC 身近にある「世界の課題」に取り組む

大阪府支部の青少年赤十字（JRC）メンバーは、1月26日に「青少年赤十字メンバーによるSDGs研究発表」と題するイベントに登壇しました。SDGsとは2015年の国連サミットで採択された「持続可能な開発目標」の略称。2030年までに達成すべき17の目標があり、今回の研究発表では小・中・高校の各JRCが、その国際目標につながる活動について報告しました。

「外国人向け防災ガイドブックの作成」を発表する建国高等学校生徒

香川県

防災ボランティアって何をするの？災害時に周りを助けられる人になろう！

日赤香川県支部は、1月25日に赤十字防災ボランティア実践研修会を開催しました。当日は登録ボランティアに加えて、学生や会社員など54人が参加し、テント設営やロープの使い方、傷病者の搬送法などを学びました。日本赤十字社では、災害時の助け合いを赤十字防災ボランティア活動として位置づけて、防災ボランティアの登録制度を設けています。

参加者同士の親睦を深めながら、防災に関する知識と技術を習得

全国

「災害時の救護活動に」「渡航先での健康管理に」国内で、海外で、赤十字の活動を支える企業の思い

被災地での活動中、どんなに経験豊富な救護員であっても、病気・けがの心配は常にあります。

1月31日、久光製薬（株）と日赤の間で新たな支援協定が締結されました。災害発生時、日赤職員・赤十字ボランティア・被災者のニーズに応じて、久光製薬が提供可能な物資が迅速かつ無償で提供されることに。同社の中冨一榮社長は「日赤の活動の一助になりたい」と述べました。

また、海外で活躍する日赤職員にも心強いサポートが。これまで日赤は、渡航する職員の健康を守るため、医薬品を購入して一人一人に携行させていました。2月4日、日本チェーンドラッグストア協会から一般用医薬品および衛生用品セットの寄付目録が贈呈され、今後の海外派遣要員の健康管理に活用されることに。日赤の活動は、多くのサポーターに支えられています。

中冨一榮社長（写真左）と、大塚義治日赤社長

日本チェーンドラックストア協会の池野隆光会長（左）

解熱鎮痛薬、消毒薬などを含む100セット（年間）が寄付される

常任理事会開催報告

令和２年２月21日、本社において令和元年度第10回の常任理事会が開催されました。

1　「日本赤十字社常勤役員の報酬等について」の変更について
2　理事会および第95回代議員会に付議する事項について

（役員の選出、令和２年度事業計画、令和２年度収支予算）

審議の結果、「日本赤十字社常勤役員の報酬等について」の変更については原案のとおり議決され、理事会および第95回代議員会に付議する事項については、原案のとおり、理事会および第95回代議員会に付議することが了承されました。

また、予算の補正にかかる１月分の社長専決事項等について報告しました。

present プレゼント

「備えるごはん」協賛企業商品（6商品1セット）

※写真はイメージです。パッケージは変更になる可能性があります。

セットで 5 名さまに

日本製粉 オーマイ 早ゆでサラダマカロニ

日本製粉 オーマイ ミートソース

日本製粉 オーマイ スパゲッティ 1.7mm結束タイプ

ハウス食品 北海道シチュー クリーム

ハウス食品 咖喱屋カレー 中辛

ハウス食品 咖喱屋ハヤシ

クラシルと日本赤十字社のコラボで展開する「備えるごはん」（詳細はP.4へ）。ここで紹介する非常時レシピでも使用している協賛企業の商品をプレゼントします。

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（匿名をご希望の方は、その旨もご記入ください）
②郵便番号・ご住所　③電話番号　④年齢
⑤赤十字 NEWS３月号を手にされた場所
（例／献血ルーム）
⑥３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. 「助かる力」とは何か
C. ワクワク赤十字体験
D. エリアニュース
E. 健康豆知識
F. プレゼント
G. ワールドニュース
H. 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います。

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 NEWS ３月号プレゼント係
FAX ／ 03-6679-0785 メール／ koho@jrc.or.jp
（件名「赤十字 NEWS ３月号プレゼント係」）
３月31日（火）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

「知ってて良かった！健康豆知識」は切り取って保存していただけます

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

file. 65

腰痛の予防・対策に「ちょこっと筋トレ」が効く！

三原赤十字病院　リハビリテーション課　課長　上村 浩二（かみむら・こうじ）
広島県三原市東町２丁目７番１号　TEL:0848-64-8111

検査をしても特に異常がないのに腰が痛いという方は、筋力の衰えを疑ってみてください。筋力の低下は歩き方で簡単にチェックができます。何も意識せずに歩いていると、いつの間にか腕を大きく振っていませんか？　階段を上り下りするときに、バタバタと音を立てていませんか？　踏み出した足に十分体重をかけず、次の一歩を踏み出すようなセカセカした歩き方をしていませんか？　これらはいずれも、足や腰周りの筋肉を極力使わずに歩いている人の特徴です。

腰痛予防や改善には筋力のアップ、特に体の表面から見えない深い部位にある「インナーマッスル」を鍛えることが重要です。まずはここで紹介する運動を週3回、1日15分を目標に続けてみましょう。ポイントは1つ1つの動作をゆっくりと丁寧にやること。流れ作業でやっても何の効果も得られません。慣れてきたら日数を増やしたり、スクワットなどのより負荷のかかるトレーニングもぜひ取り入れてみてください。

① 壁押し
足を前後に開いて両手で壁をグッと押し、肘を伸ばした状態で３～５秒キープ。その後、肘を曲げて力を抜きます。足を入れ替えて左右５回。かかとを地面につけ、両足に均等に力が入るように押すのがコツ！

② 椅子からの立ち座り
立ち姿勢で体をまっすぐにしてから座り、足を肩幅に開きます。股関節に力をため、勢いをつけずに立ち座りを10往復。立ち上がるときに腰から背中を45度にかがめ、足元を見るのがポイントです。

③ ドローイン
息をゆっくり吐きながらおなかをへこませ、吐ききった状態をキープ。呼吸は止めず、浅い呼吸を10～30秒行う。おなかの前後左右からへこませて維持すると体内の鍛えにくい腹横筋が鍛えられて脊椎が安定します。

赤十字の活動に「寄付」で参加できます！

あなたの寄付でできること

安眠セット（１人分）2000円

緊急セット（１世帯４人分）3000円

日本赤十字社は災害発生後、救援物資をすぐに被災者の方に届けられるよう、日頃からたくさんの毛布や安眠セット、緊急セットを備蓄しています。

◀ご支援はこちらから

日本赤十字社への寄付は
税制上の優遇措置が受けられます。

赤十字NEWSは日本赤十字社のさまざまな活動について最新の情報を交え皆様にお伝えします。このような赤十字の活動は、すべて皆様からの会費や寄付によって支えられています。寄付という形で参加することで、あなたの気持ちを誰かのために役立てることができます。活動資金へのご協力をよろしくお願い致します。

令和2年3月1日（毎月1日発行） 第958号（昭和24年9月30日 第三種郵便物認可）

WORLD NEWS

オーストラリア森林火災

© Australian Red Cross

ボランティアと抱き合うマットさん。赤十字は救援物資だけでなく、被災者の心理面もサポートする

あっという間に燃え落ちた我が家…半年も燃え続けた森林火災

大規模な山火事に見舞われたオーストラリア。
被災者の支援にあたるオーストラリア赤十字社の長い戦いをリポートします。

避難所では赤十字スタッフとボランティア延べ2500人がサポート

2019年後半から多発し、半年以上も続いたオーストラリアの森林火災。1000万ヘクタール以上の土地を焼き尽くしたこの火災で、20人以上が死亡、2000棟が焼失したともいわれています。オーストラリア赤十字社では、避難・救援センターに延べ2500人以上のスタッフとボランティアを投入し、被災した人々へのサポートを続けています。

ビクトリア州に住むマットさんも赤十字の救援センターでサポートを受けた被災者の1人。昨年12月31日の夜中に山火事に襲われたマットさんは、轟々（ごうごう）と鳴り響く風の音で目を覚ましました。しかしマットさんが耳にしたのは風の音ではなく、大きな炎がうなりを上げて燃え上がる轟音。周囲を包み込むオレンジ色の炎に驚きながら外へ飛び出したマットさんは、10年間住んでいた家がほんの数分で燃え落ちるのを目の当たりにしました。知人の家に一時避難した後、マットさんがたどり着いたのは赤十字の救援センター。赤十字のボランティアたちは放心状態だったマットさんを温かく出迎え、マンツーマンでサポート。「センターの誰もが私を助けてくれた」と語るマットさんは火災から2週間後には落ち着きを取り戻し、救援金の5000ドルを有効活用して自分の生活を立て直そうと考えています。

激化する一方の森林火災 気候変動が大きな要因か

オーストラリア赤十字社では、救援金や物資による支援だけでなく、コミュニティの再構築にも力を入れています。その支援策の1つがウェブサイト「Register.Find.Reunite.（登録、発見、再会）」。愛する家族や友人と連絡が取れなくなってしまった人のための安否確認サービスの運営です。これまでに6万1000人以上がこのウェブサイトに登録しており、離れ離れの家族や友人と再会できる日を待ち望んでいます。

豊かな自然を誇るオーストラリアではこれまでも多くの山火事を経験してきました。しかし、今回の森林火災の激しさは別格です。さらには同時期に、大雨や洪水、あるいは干ばつといった異常気象に見舞われている地域もあります。地球規模の気候変動がこうした自然災害の要因と考えられ、オーストラリア赤十字社はその危険性についても警鐘を鳴らしています。

© Sarah Gallagher/Australian Red Cross

煙や灰などによって引き起こされる大気汚染も深刻化した

1枚の写真から
picture tells stories

© Hugo Nijentap/IFRC

木でできた柵の上には乾燥しきったヤギの亡きがらが垂れ下がっている

大切なヤギが死んでいく…ナミビア干ばつの深刻さ

からからに乾いたヤギの亡きがらを手にして、やるせない表情でたたずむのはアフリカ南部の国・ナミビアで暮らす男性。彼はかつて40頭のヤギを飼って生活の糧を得ていましたが、2019年の干ばつによって、水源が枯渇し牧草地は荒れ、その結果ほとんどのヤギが死に絶えてしまいました。畜産で成功していた頃の名残で、敷地内にはヤギの角やフンがたくさん落ちていますが、農場に生き残っているヤギはたったの3頭のみに。自分たちの生活を守り抜くため、彼は孫といっしょに3頭のヤギを必死に育てているのです。

アフリカ南部の国々では気候変動による干ばつが深刻な問題に。1年以上も満足に雨が降らず、不作続きのため食糧不足に直面している人は1100万人以上に上ります。国際赤十字・赤新月社連盟はナミビアなどに向けて食糧援助などの支援を提供、日赤は1000万円の資金援助を実施しています。