

ぐんはる

Vol.131

赤十字ボランティア集会

災害時の環境を
イメージして備える

2024

8

災害時の動きや環境 イメージして備えを



樋口会員が活動報告

6月16日、「令和6年度赤十字防災ボランティア集会」が日本赤十字社群馬支部で開催され、前橋地区から樋口弘紀・齋藤泰光(筆者)両会員が参加。「能登半島地震における救護活動の報告」では、群馬県接骨師赤十字奉仕団として救護活動に従事した樋口会員が報告発表した。

「医療者自身が被災し、水・食料も枯渇。半島という地理的な問題でライフラインの復旧が遅れた特徴的な災害であり、今も日赤石川県支部・ボランティア方々の活動は継続しているのです」。こう話すのは日本赤十字社群馬県支部(以下日赤群馬)事業推進課・植原健一課長。地震発生から救護活動派遣に至るまでの経過を説明した。

発災後、直ちに日赤石川県支部・日赤本社・代表ブロッ

ク支部で協議され、全社挙げての対応が決まり活動が開始されたという。現場には日赤救護班を含む延べ342班が出動。地元行政・医師会など医療福祉に関わるチームと話し合い、到着した救護班の活動調整をおこなった。

避難所アセスメントで 状況を把握

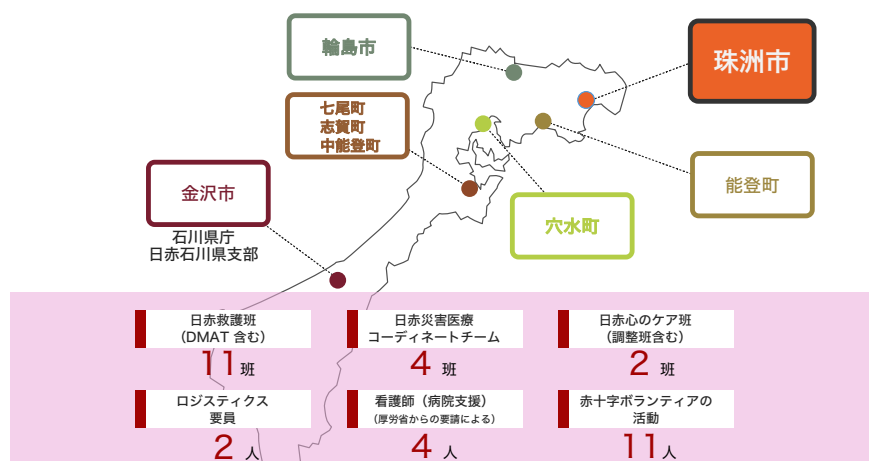
日赤群馬からは、救護班(DMAT含む)11班・日赤医療コーディネートチーム4班・こころのケア班2班・ロジス

ティクス要員(テント設営)2名・看護師4名・日赤ボランティア(接骨師赤十字奉仕団含む)11名、総勢115名を派遣。活動場所は能登半島の先端に近い珠洲市だ。震災による被害は大きく、到着後数日は設営したテントでの生活を余儀なくされ、水やトイレの問題を含め、拠点構築も混乱を極めたという。

被災現場では避難所アセスメントをして避難者数・衛生環境・怪我や病気の状態を把握。またDMATや支援要員の派遣状況確認後、アセスメントを基に巡回診療を実施。

「日赤群馬に比べ、東京・神奈川支部では車の運転に不慣れな人が多かったようです。特に被災の初期段階では様々な連絡をおこなうため、移動手段として車を活用することは多く、運転して貰えることは大変助かります」との言葉が印象的であった。

日本赤十字社群馬県支部の活動エリアと概況





外傷だけでなく 精神的なサポートも

救護班として3度被災地へ赴いた経過を発表したのは日赤群馬支部事業推進課の山形和也主事。現地に到着した際、「これは大変だ」と感じたという。家屋の倒壊が著しく道路も分断、ライフラインも崩壊していたからだ。3度目に訪れたときは、道路整備は進んでいたが、家屋の復旧はまだまだで断水は継続中。そのため、ブリーディング後、救護班で使用するツールを設定すると共に、一部復旧していた電気を利用して環境整備に注力した。

珠洲市では日赤コーディネーターにより役割分担がされていたが、調整本部には日赤・DMAT・医師会・保健師などが所狭しと集り、非常に慌ただしい状況。加えて、避難所は学校・公民館だけではなく、民家やビニールハウスを利用しているケースも少なくない。こうしたことを踏まえ「救護班として出動する際には、災害時の動きや環境をイメージして備えていくべきだ」と強調した。

また、外傷だけでなく精神的なサポート体勢も整えており、「日赤こころのケア班」も組織している。こころのケア班には2種類あり、一つは被災者に向けたもので、日赤こころのケア班として知識と訓練を受けた者が救護班に帯

同しサポートする。もう一つは被災地で支援をおこなう側(行政・消防・警察など)に対し精神的なケアを実施するもの。これは独立したこころのケア班となっており、支援者支援を実施して話を聞いた、ハンドマッサージ・足湯などリラクゼーションなどを施したとのことだ。



積極的に運転を志願 できることはなんでも

群馬県接骨師赤十字奉仕団の活動報告をしたのは樋口弘紀会員。群馬県接骨師赤十字奉仕団として群馬県支部(救護班第4班)前橋日赤3班の一員として赴いた体験を語った。

冒頭、「柔道整復師は骨折・脱臼・打撲・捻挫等の外傷に対し、応急処置が可能なことから救護活動に参加させて頂きました」と柔道整復師の役割と救護班に帯同した経緯を説明。

樋口会員は日赤石川県支部に到着後、救護現場までの道のりで車の運転を志願。これは夜間も報告事項に追われる職員の負担を少しでも軽減できればとの思いからだ。震災でひび割れ波打っている道路を、慎重に安全にと心掛け運転したという。

避難所では、積極的に話しかけるよう心がける。根気よく何度も話し掛けうちに信頼関係が生まれ、施術を頼まれる様にな

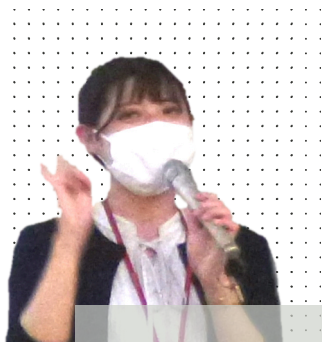
ったという。初めは遠慮がちであったが、周りで施術を受けている様子を見てうちに一人、また一人と施術希望者は増えていったとのことだ。発災後1ヶ月経過しており、急性期は減り、慢性期の体調不良が増えたのも一因だろう。

巡回診療時、医師の診察・看護師の処置や薬剤師の薬処方・事務によるデータ入力がおこなわれている間に、首や腰の痛みなど身体の不調が無いかを柔道整復師が聞きとり、必要と判断すれば施術をした。これは先に医師をはじめ救護班スタッフと打ち合わせて了解を得た上での行動であるが、チームとして効率的に連携が取れたと樋口会員は感じたという。柔道整復師としての特性を効果的に活かしたものであったといえよう。

「自身が参加するチームに自分の出来ることをしっかりと伝えることで、効率的かつ効果性の高い救護活動に導くことができるのではないのでしょうか」と考えを示して報告を終えた。



疾病予防 腸の状態が深く関与 自身を深く考察して痛みのない生活へ



群馬ヤクルト販売未来価値創造部
管理栄養士 高橋江理加 先生

—— 身体機能や生活の質向上にも ——

6月14日、前橋市地域包括支援センター西部主催の「令和6年度第1回多職種協学事例検討会」が開催された。近年、健康的な生活を営む上で、腸を整えることの重要性が指摘されている。善玉菌を日常的に取り入れることで腸内環境の向上やQOL（生活の質向上）の改善につながるという報告がある。一方、腸内をどのように保ったら良いのかわからないという声もある。今回の検討会では「腸内からの健康づくり」と題した講演があり、腸内環境改善に向けて具体的な取り組みを探った。前橋市柔道整復師会から齋藤泰光会員(筆者)が参加した。

「自分の健康を考える」をテーマに開催された検討会は、講師に群馬ヤクルト販売未来価値創造部管理栄養士・高橋江理加氏を招いて「腸内からの健康づくり」に主観をおいた講義から始まった。

ヤクルトといえば、創始者の代田稔医学博士が発見した乳酸菌の一種シロタ株が有名である。腸を丈夫にすることが健康で長生きにつながると考えた代田博士は「病気にかかってから治すのではなく、かからないための予防が大切」という思いで、予防医学として乳酸菌の研究に身を投じてきたのだという。

お互いに影響しあう 脳と腸

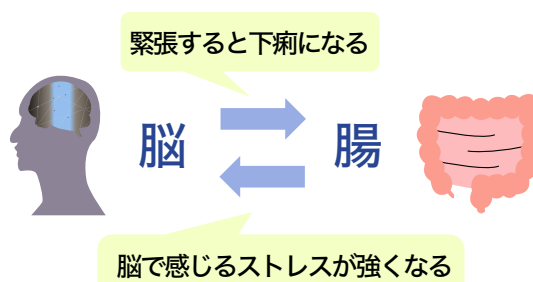
腸の長さは一般成人で小腸約6m、大腸が約1.5m。小腸は栄養分、大腸は水分を吸収する。全身の60～70%の免疫が集中し、病気から体を守っ

ているという。つまり腸は人体最大の免疫器官なのである。そのため腸の働きが低下すると体臭が強くなったり、肌荒れや肥満、不眠など体の不調をもたらしてしまう。

脳とお互いに影響し合うのも大きな特徴だ。例えば緊張

脳腸相関

脳と腸が情報交換を行い、互いに影響しあうこと



すると下痢になったり、腸の調子が悪いと脳で感じるストレスが増す。これを脳腸相関といい、免疫にも大きく影響する。

では、どのように腸をコントロールしたら良いのだろうか。それには「乳酸菌・ビフィズス菌・納豆菌・食物繊維・オリゴ糖を摂取して、善玉菌を優勢にすることが望ましい」と高橋氏は指摘する。腸内には約1000種類100兆個の菌が常在しており、大まかに3つに分類される。老化防止に役立つ善玉菌、体調不良や病気を引き起こす大腸菌・黄色ブドウ球菌などの悪玉菌、優勢な菌に味方する日和見菌。つまり善玉菌を増やすことは日和見菌を味方につけることにも繋がる。

また、乳酸菌・納豆菌・ビフィズス菌を腸に届ける「プロバイオティクス」と善玉菌を育てる(食物繊維・オリゴ糖)「プレバイオティクス」の相乗効果『シンバイオティクス』で腸内環境を整えることも有効であるとのことだ。

しかし、内臓である腸の状態を判断することは極めて難しい。そこで高橋氏は便で腸の状態を確認することを推奨



する。便は70%が水分、食べかすが10%、剥がれた腸粘膜10%、腸内細菌が10%という構成であり、水分が少ないと硬くなり、多いと軟便になる。便を確認するポイントとして「色は黄土色～茶色、形はバナナ型、匂いは臭くない」を挙げ、これにより、ある程度は自身の腸の状態を把握可能となるとのことだ。

「善玉菌を増やして日和見菌を味方につけ、腸内環境を改善して健康維持に努めましょう」。

大切なのは 痛みのない生活

グループワークでは、自己紹介と共に「自分は健康だと感じるのは〇〇」という、各々が持っている自身の健康観について発表した。

筆者が参加したグループでは、皆健康意識も高く、日頃

から規則正しい生活・適度な運動・バランスの良い食事を心がけているとのこと。さらに自己の健康観については、「痛みの無い生活が最も健康」との意見が多かったようだ。

現在、前橋市柔道整復師会が開催している「からだ軽やか健康教室」内でも、管理栄養士によるバランスの良い食事法を学んでいるが、今回の腸にスポットを当てた講義は具体性に満ちており、知識としても留めておきたいものばかり。加えて、グループワークで「痛みのない生活」を求める声が多数を占めたことも参考になった。外傷による体の痛みだけではあるが、柔道整復師としての技術を活かして施術することで、社会生活を豊かにしていきたい。

報告 齋藤泰光



日常に運動を取り入れ生活を豊かに 渋川いきいきフェスタ2024

6月30日、渋川ホットプラザ（渋川市社会福祉センター）で「渋川いきいきフェスタ2024」が開催された。

渋川吾妻地区柔道整復師会は「腰痛体操～腰痛を解消、寝ながら簡単にできるストレッチと筋肉トレーニングを教えます」と題してブースを設けた。

介護予防・フレイル予防を目的としたこのイベントは、渋川地区在宅医療介護連携支

援センターが主催となり、医療・看護・介護等の各団体が協力している。

当会のブースでは、新井好夫会員が中心となって体操の実演指導を行い、およそ90人ほどの参加者がストレッチや筋トレを体験した。参加者からは「体操後に体が楽になりました」との声も上がり、好評のうちに終了となった。

報告 笛木哲

指導参加者（敬称略・順不同）

狩野浩一、新井好夫、片貝浩二、関口有希、島村大河、笛木哲



日整全国少年柔道大会
日整全国少年柔道形競技会

選手選考会

練習の成果を発揮し いざ全国へ

公益社団法人群馬県柔道整復師会は6月16日、「文部科学大臣杯争奪・公益社団法人日本柔道整復師会(以下、日整)全国少年柔道大会」並びに「日整全国少年柔道形競技会」に出場する県選手選考会を「ヤマト市民体育館前橋柔道場」で開催した。

少年柔道大会には県内の小学4年生から6年生までの47名、形競技会に1組が参加し全国大会への出場を目指して試合に臨んだ。この2つの大会は学年別の体重無差別、男女混合で試合を行う。

原澤研祐会長は開会挨拶の中で、大会開催に協力いただいた指導者並びに選

手の家族に感謝の意を表し「全国大会という大舞台を目指し、地道に練習を続けてきた成果を存分に発揮して試合に挑んでください」とエールを送った。

選考会におけるすべての試合終了後に、試合結果を基に各学年の上位に入った選手の中から全国大会の出場者を選考。4年生は戸塚思成選手、5年生は関口悠・齋藤歩紀楓両選手、6年生石黒奏太・新田優海両選手を各学年の群馬県代表に決定した。

形競技会は村上義道・桑原征ノ介ペアが本県代表となった。



8月の当番施術所

前橋	伊勢崎佐波	桐生みどり	太田	高崎	富岡甘楽
4日(日) 中嶋接骨院 027-231-1643	伊勢崎みさと鍼灸 整骨院 0270-27-5338	さいとう整骨院 0277-43-8574 NARI接骨院 0277-76-5005	むぎくら接骨院 0276-48-5588	萩原接骨院 027-323-8020 桜井接骨院 027-344-1500	前田接骨院 027-326-9850 佐俣接骨院 0274-82-5252
11日(日) はら接骨院 027-251-1150	森接骨院 0270-25-1122	ほしの接骨院 0277-76-7042 赤井接骨院 0277-51-5626	須永接骨院 0276-48-8008	川浦接骨院 090-8058-5360 観音塚牛込接骨院 027-325-5941	ほりぐち鍼灸接骨院 027-353-4155 あいあい接骨院 0274-64-0052
12日(月) 真塩接骨院 027-265-2494	せき接骨院 0270-61-8711	鈴木接骨院 0277-46-3741 吉田接骨院 0277-52-0606	桑原接骨院 0277-78-6763	こじま接骨院 027-363-8668 わこう接骨院 027-321-8872	鈴木接骨院 027-373-0108 鶴田接骨院 0274-64-3301
18日(日) 干場接骨院 027-268-0464	手島接骨院 0270-65-9230	武藤接骨院 0277-22-4667 アース接骨院 0277-51-4276	なごみ接骨院 0276-55-4157	藤川接骨院 027-372-1165 坂井接骨院 027-323-0090	まつばら接骨院 027-384-4793 田村接骨院 0274-63-1811
25日(日) 橋本接骨院 027-285-4874	齋藤接骨院 0270-76-4743	清水接骨院 0277-47-6386 中島鍼灸接骨院仲町 0277-43-4117	タカラ接骨院 0276-31-2543	忍冬堂小野接骨院 027-372-0636 あさみ接骨院 027-329-6909	おおるい接骨院 027-384-8607 中村接骨院 0274-74-6200



左の2次元コードからも
アクセスできます。

休日当番は変更となる場合があります。
詳しくは当会ウェブサイトにて、ご確認をお願い致します。



<http://www.sekkotuin.or.jp/kyujitu/index.html>

