愛風だより

〒339-0076
岩槻区平林寺905-1
電話048-756-8640
Fax048-756-8644
NPO法人 愛風

2025年5月号
4月28日発行

定期総会案内

決算終えました！　会員の多くの方よりご寄付をいただいた分、黒字にすることができました。詳細は、五月十八日　午後三時から、市民会館いわつきにて、定期総会を開催しますので、そこでご報告申し上げます。当日、会場までお越しになれない方も、いらっしゃると思いますので、まずは紙面にて略儀ながら、応援・ご協力いただきましたことに、熱く御礼申し上げます。

昨年度の事業報告、今年度の事業計画も、合わせて資料にまとめます。会員の皆様には、五月十一日までには、配布しますので、確認をお願いいたします。また、当日参加いただけることが一番うれしいことなのですが、何かとご都合もあろうかと思いますので、参加が難しい方には、委任状の提出をお願いいたします。

愛風だよりは、会員様の他に、愛風をご利用なさっている方にも配布しています。愛風は、公費を用いる訪問介護の他にも、保険外自費にはなりますが、制度にはまらないが必要な支援、例えば院内付き添いや庭の手入れなどを担うことで、住み慣れた地域で生活し続けられるようにお手伝いすることを目指しているNPO法人です。趣旨にご賛同いただけるならば、ぜひ、会員になってください。年間三千円の年会費をお支払いいただくことは、愛風の地域へ還元する活動を応援することになります。

「困ったときはお互い様」で、少しずつできることをしながら支えあえれば、助かる人がいます。家事が得意な人は、家事代行を担えばいいし、身体を動かすのはきついけれど、お話は好きという方は、傾聴ボランティアをしてくださってもいい。寄付として資金援助をしてくださることも、大変ありがたいです。

超高齢社会は一方では少子社会でもあります。私がこどもの頃は、いとこ全員集まると二十人は居たのでは？　その時代と今は、年齢構造が違います。核家族で一人っ子で育った人が親になれば、子育ての悩みを相談できるような身近な人も近くに居ない・・。

例えば、こども食堂は、そんな子育て世代の人たちの支えになる場を作りたくて運営しています。コロナ以降、お弁当配布が定番になっていますが、本当は、そこで食べてもらって、おやごさんの息抜き、子育てのぐちこぼしなどができる場になればいいなと思っているところです。運営する資金は、寄付でまかなう以外ありません。子育てベテランの会員様には、調理補助やお話聞き役をしてもらえたら、助かります。

会員様には、今年度の年会費三千円のお支払いをお願いいたします。総会当日にお支払いただくか、委任状と共に職員にお渡しください。新規、会員になっていただくには、年会費の他に入会金二千円が必要です。年会費は、愛風の活動への応援資金です。会員さんがあと二十人増えますと、一ランク上の認定NPO法人への申請ができます。

認定をとるということは、社会への貢献度が高いと認められることになるのですが、これをとると、愛風へ寄付をしてくださった方の、その寄付分に対し、税金が免除されるという特典がつくようになります。寄付が集めやすくなるということです。

今年は、露崎耕平さんをお招きし、障害を持って生きることについて、講演いただく予定です。総会当日、午後一時半から三時で予定しています。パラリンピックのニュースも多く流れるようになり、障害があっても活発に発言する人も増えてきました。でも、まだまだ身近におらず、直接話をしたこともないという人もいらっしゃるかと思います。露崎さんは、十七歳で頸椎を骨折。頚髄損傷となり四肢麻痺に。車椅子生活をしていますが、就労し結婚し、子育てもしています。DJを行っていた経歴もあり、話上手です。彼の、前向きな生きる姿勢に、私はいつも学ばせていただいています。ぜひ、お話を聞きに来てください。

（理事長　久毛しずか）

落雷

先日、奈良の学校に落雷があり、部活動をしていた学生が数名救急搬送されました。うち2名はまだ入院中です。

雷注意報が出ていたそうですが、一度軽く雨が降ってきてすぐ止み、またすぐに今度は強い雨が降ってきて、すぐにドカンと落ちたそうです。その間十分ほどだったとか。

テニス部と野球部とサッカー部が校庭で部活中。校庭には二か所避雷針が立ててあったそうです。搬送された学生たちは、いずれも、その避雷針が守る領域から少しはずれたところに居たようです。

私の母は栃木出身で、雷が多かったようで、私に、ぴかっと光ってからゴロゴロ聞こえるまで数えて、十より少なければ、もう雷はすぐ近くだから気を付けるようにと言っていました。気をつけるとは、傘を差さないとか、家の中に入るとか‥。

でも、今回の奈良の落雷は、ゴロゴロもピカっもなく、いきなりドカンと落ちたそうです。後から専門家が解説していましたが、10㎞先にあった雷が飛んできたものだろうとのことでした。そんな遠くからも一瞬で飛んでくることがあるなんて、知りませんでした。それだけ、雷の規模も大きくなっているのかもしれません。ピカもゴロもなくていきなり落ちてこられたら、備えようもありません‥。

ちなみに、落雷直撃だと実に八割以上の方が亡くなるそうです。今回は、まだ一人は意識が戻らず、一人は意識は戻ったものの、まだ動けず入院中とのこと。回復を心より願っています。自然災害ではありますが、学校での部活動中のことであり、学校側は、責任は自分たちにあると会見したようです。

グラウンドのように平坦な場所では、人が一番高さのある状態になるため、人に直撃することもあるようです。雷対策の王道としては、かがんで姿勢を低くする。でも、腹這いはダメとのこと。地面に電流が流れるとき、腹ばいだと心臓に電気が通ってしまうから。かがむ姿勢だと、両足しか地面についていなため、心臓まで電気を通さずに済むそうです。あと、避雷針は、立っているところを中心にその高さを半径とする円の中しか、雷を肩代わりしてくれないそうです。

大きな木のそばは、雷を拾った樹から人に移りやすいそうなので、雨宿りしたくなりますが、雷の時には、だめな場所とのこと。知らないよりは知っていた方がいいですよね、雷対策でした。

（編集部）

健康で長生きするために

part81

認知症の予防について、少し前の愛風便りでもご紹介しました。同じ内容が、NHKでも特集番組になっていましたね。世界的にも認められている方法だということだと思います。軽く読み飛ばさず、私事として、心にとどめ置いてほしいので、繰り返しになりますが、再度ご紹介します。

認知症は、発症する20年前からその種が育ち始めるそうです。60歳で発症した方は、40歳からその因子をため込みはじめていた‥ということ。認知症になるということは、脳が健康な状態とは違った状態になるということ。脳にシミができることが分かっています。そのシミができる要因には、2種類あって、一つは、シミ物質が多くつくられるようになってしまうこと。もう一つは、シミ物質を廃棄する力が落ちて、溜まるようになってしまうこと。

この2つの要因を、取り除くように生活を改めることで、認知症になるリスクを大幅に下げることができる。こういう研究結果が、数十年の追跡調査の蓄積でわかってきたのです。信憑性は高いです。今日が一番若い！　明日は今日より一日分年をとります。はじめるならば今ですから、心して読んでください。

優先順位はありません。できることからはじめてみてください。睡眠不足はダメ。充分に睡眠をとりましょう。日本の労働者は、睡眠不足の人が多いようです。認知症の要因になるそうなので、労働現役世代の方は、その年齢ならば、多少の寝不足があっても、体力もあるし、仕事もできますが、20年後を考えて、良質な睡眠を、充分な時間とるように、努力をしましょう！

一日のうち何も食べない時間が12時間以上必要。一番時間を空けやすいのは、夜の睡眠時間を含む時間帯です。晩御飯を食べて朝食までの間を12時間以上空ける。これが短いと、不要な物質を捨てる機能が働かず、溜まっていってしまうそうです。晩御飯が遅くなりがちな方、要注意です。また、晩御飯を食べてから寝るまでの間は3時間以上空けないとならない。これも、消化の機能と、睡眠時の身体修復機能との関係で時間が必要という部分です。

少し汗をかくくらいの運動。脂肪を燃焼した時に出る物質が脳のシミを解消するのに有効なのだそうです。脂肪を燃焼するには、楽々できる運動では不足で、少し汗をかくくらいの、筋肉痛が出そう‥なくらいの運動が必要とか。スポーツ選手がやるほどのきつい運動ではなくてよいのですが、ここちよく汗をかけるくらいのイメージで取り組んでみてください。

煙草はやめましょう。百害あって一利なしです。野菜は沢山必要です。また、神経細胞の構成材料にもなるため、アミノ酸やタンパク質は必要です。身体に貯めて置けない物質なので、毎食、とれるように工夫が必要とのこと。肉や魚だけでなく、大豆食品やお酢などのアミノ酸を含む食材を使うことでもOK。

感動すること、幸せな気分になること、なども、脳を健康に保つためのホルモンが分泌される重要なことだそうです。おしゃれをしたり、人と話をする（自分の思っていることを相手にわかりやすいように話をする）ことも、脳の活性化に役立つそうです。さぁ！　80代になった時、認知症になるか、半分の健常者になるか、今からが勝負です。（し）

じゃんけんぽんっ

たけのこご飯をおにぎりにして、春を詰め合わせてみました。こどもの成長には、野菜は必須ですが、野菜も高くなり、野菜をおいしく食べるには手間が必要です。ネギ坊主の天ぷらが入っています。ご寄付いただきました。この季節しか食べられないのだそうです。ありがとうございました♡

五月は十と二十四日の開催。予約は、LINE か電話（くもう 090-7377-7607）で。

住み慣れた地域での生活支援に取組んでいる NPO法人愛風 を 応援します！

和菓子店　若竹　048-754-2650 お正月用　おもち　お祝いの引き出物等承ります！	照医堂はり治療院　休院日　毎週日曜 予約制　☎757-1200　渡辺幸夫
店舗営業時間11～翌朝5時/日曜祝日11～翌朝3時 永楽食堂　☎756-2498　出前配達時間　11～15時/17～21時	岩槻6209-2/カラオケ：昼13～16時　千円（火・木・金は歌い放題） むげん　☎749-4621　定休日：日曜と月曜
院長　アスレチックトレーナー　竹内貢　本宿444-19 竹内接骨院　☎758-1345	プラスチック金型設計製作　城町2-6-41 中村金型製作所　☎756-9188
毎週　月・火定休日. おしゃれ床屋　はやし.　☎794-5675	はり・きゅう・りはびり　出張・無料送迎あり. 治療院　すきっぷ　048-711-9273
お好み焼き　一文　☎756-5543 岩槻5477-2　定休日　月曜	どんなに小さな工事でも大丈夫. 一般建築塗装　代表　松本睦男　090-3427-8452
扶桑工業株式会社　西原台2-1-143 お問い合わせ　☎048-757-6413	火曜と第1・3日曜休み　西町4-1-25 ビューティーサロン　レオ　☎758-0415
訪問理容・美容も致します。火曜休み 理容室　レオン　☎757-7750	太田2-2-20 ほんまる歯科医院　0120-6480-78
皆様の毎日の一助を　エアコン部品製造加工 藤原精密　☎757-2799	9:30～21:00　定休日：日曜 とわそりーぬ　☎756-4732
水曜定休 喫茶みのり　☎757-7318	ベル・ジュバンスやってます　（火曜・第3日曜定休） タマ美容室　048 - 754 - 8834
-初心者、小・中学生指導します- 囲碁サロン琥珀　☎090-3210-4392	-無い本は、ご注文をお受けいたします- 岩槻書店　☎757-4725
-電気のことなら何でも-お見積り無料です。 ナカヨシ電器サービス　（西町）　☎757-6561	新車・中古車〇車検-代車無料もあり。 野澤自動車　（浮谷）　☎798-1003
あなたもきっと気づく。自分で治す力。 埼玉むつう整体院（予約制）090-5335-8170	木曜定休：やきとり早めのご注文を... 肉のやまざき　（本丸）　☎758-1424
鋏・包丁、砥ぎます。高品質・低価格めざします。 大平畳店　（本丸）　☎757-1496	毎週火・第２・第４月・第３日曜定休 ゆうき美容室　☎７５７―８２３８

東海道五十三次の旅

ひょんなことからステップを踏むタイプの健康器具を入手し、運動することになった。車ばかりの生活で、足の衰えはひどいものである。

『このままではいかん・・』という危機感もあり、息子に言うと、「どうせ続くはずがない。粗大ゴミを購入するようなものだ」と決めてかかって、相手にしてくれない。嫁いだ娘に言うと、二日もしないうちに、ドーンと大きな段ボールが届いた。フリマが趣味の娘に、そこで安く出ていればと話をしたものだったが、探すのは面倒。ポイントもたまっていたし、買った方が速い。誕生日プレゼントにするよと。

三月の下旬の事である。早速出して乗ってみた。意外と重い。十回も踏むと疲れる・・。一週間ほどは、疲れると下りて休み、また踏むを繰り返して、四月に入り、本格的に一回十分のコースを始めてみた。

それが、面白い付録付き。東海道五十三次の双六？　東京は日本橋を出発。ゴールは京都である。品川まで十個ほど、ポイントあり。そこに十分踏めたらチェックというルール。今、四月も終わろうとしているが、品川で泊まって、川崎に向いて歩き中。さぁて、一年かがかりで、着くのか。二年かかるのか、楽しみである。

（富美子）

寄付御礼

四月二十六日、ネッツトヨタ東埼玉マイネッツ岩槻さんより、一四三五〇円のご寄付を頂戴しました。店舗で、設置している募金箱に寄せられたお金だそうです。多数の方の応援をいただけているのだと思うと、うれしくなります。

子ども食堂に使う光熱費などにあてたいと思っております。紙面を借りて、御礼申し上げます。ご寄付してくださった皆様、届けてくださった店長さんと担当者さん、ありがとうございました。

（愛風　理事長　久毛しずか）

ローマ教皇　追悼

平和を愛した人だったそうです。後任を決める会議の名称が冗談のようで疑いました。コンクラーベ（根比べ？）とか。善い人に決まりますように・・。

（愛風職員一同）

頚髄損傷

定期総会の講演を頼んだ露崎さんが、頚髄損傷ですので、少し説明を。脊髄と脊椎の違いは、ご存じですか？　脊椎は背骨のこと。脊髄は、その背骨の中を通る神経の束のことです。アジなどの干物を食べた時、背骨をそろっと折ると、中に白い糸状のものが通っていますよね？　あれが脊髄です。人間も魚も脊髄の構造は、ほとんど同じです。

脊髄損傷とは、その神経の束のどこかが切れたり、つぶれたりして、電気の通りが悪くなっている状態をさします。神経は、人体の中で、電気信号を通す電線なのです。アジの干物の脊髄は、乾燥させたり焼いたりした後ですから、弾力がだいぶ失われていますが、そもそも柔らかいものです。ですから損傷しやすい。

脳もそうですが、神経は柔らかいので、損傷しないように、硬い骨でおおわれているのです。普通に生活している限りは、そうそう傷むことはありません。けれども、交通事故や、転落などの事故にて、脊椎を折るような怪我を負ったり、脊椎の間にクッション材として挟まれている椎間板という袋がやぶけて中身がはみ出たりすると、中を通っている神経を押しつぶしてしまうということがあります。加齢にて、老廃物が脊髄の周りにたまり、それが神経を圧迫するという病もあります。

外傷にて脊髄が損傷することを脊髄損傷といいます。脊髄は、神経の束ですが、末梢神経とつながっていて、決まった場所で分岐しています。その分岐の節ごとに、腰髄・胸髄・頚髄と名称がついています。

頚髄損傷には、完全と不全があります。不全麻痺ならば、不自由はあるものの、動きます。完全ですと、その節より先の部分は全く動きませんし、感覚も全く感じられません。人間の身体は複雑で、頚髄のつぶれた位置が５ｍｍ違うと、動かない範囲が違ってきます。

頚髄の１番で損傷すると、肩から下が全く動きません。頚髄の中でも一番下の７番あたりですと、肩は完全に動きます。でも肘は、曲げることはできますが、伸ばすことができません。それより先・・指は全く動きません。今回講演に来てくれる露崎さんは、まさにこの頚髄の七番の完全損傷です。

十七歳で受傷し、手術を終え意識が戻った時、お母さんが隠れて泣いているのを見てしまったそうです。一生歩けないでしょうと、主治医より予後説明を受けたので・・。

けれども、彼は、とても前向きな性格で・・。主治医に「車は運転できますか？」と聞いたそう。それは訓練次第と聞いて、彼はその後、リハに専念。車の免許を取得し、今も、運転しています。結婚もして、お子さんも成して、就労もし、納税もしています。彼ほど前向きな人もまれだとは思いますが、生活するために、いくらかの介護はかならず必要な状態。どういう気持ちで介護が必要という自分の状態を受け入れ、介護してくれる人に何を望むのかなど、お話してもらおうと思っています。そういう思いを、言葉にできる人は、とても少ないです。貴重な時間になると思います。ぜひ、お時間を作って、聞きに来てください。

受傷以来、彼は車椅子生活です。移動は、手で漕いで行います。この車椅子生活、我々では考えもつかない危険があります。何だと思いますか？

答えは褥瘡（とこずれ）です。彼は胸から下の感覚が全くありません。私たちが、長く同じ姿勢で居ると、足がしびれてきたり、おしりが痛くなったりしますね？　お葬式などで長く同じ姿勢でいなければならない時、もぞもぞと動いてしまう事ってありますよね？　ところが、そのもぞもぞ動くが、彼はできません。しないで居ると、どうなると思いますか？

人の身体は、適度に湿っており、熱もあり、栄養も満点であるため、大変腐りやすい。新しい血が行かないと、人体はすぐに傷み始めます。それが床ずれです。たいていは、そうなる前に、痛みなりしびれなりを感じて、人は、無意識に、新しい血を流すため、もぞもぞ動きます。それができない場合、床ずれができるのです。そんな大変さも、話してもらいます。

（理事会）

漫画の技術

先月号でも漫画を少し話題にしました。今回は、その作成技術について。私の親は、漫画、読むことも難しいと言ってます。読んでいる漫画が歴史物だったりするので、欄外の細かい注釈を読むのが大変だったり、枠がきられているけれども、次にどの枠を読めばよいのかがわからず混乱するというのです。その辺は、読みなれている私たちは、悩むことなく適応できているところですが・・皆様は、お読みになりますか？

皆様に、今回訴えたいのは、描く技術についてです。私も、四コマ漫画「アイとフウタ」を以前描いていました。今はお休みしていますが、これをやっていてわかったことがあります。プロの漫画家はすごいということ。

何がすごいかというと、まず、同じキャラクターを描き分けられること。漫画の人物たちは、表情も動きも、実に多様に変化していますよね。でも、その人だとわかる。これ、実際に描いてみるとすごく難しいのです。私、なんとなく落書きするのは好きで、よく人物描いてますが、同じ人を描くことは難しい。ましてや、その人が、怒っている顔、笑っている顔、横から見た顔、上から見た顔、下からのぞきあげてみた時の顔・・どれをみても、その人だとわかるように描きわけることは、本当に難しい。

写生ではない。線だけで表現している漫画ですから、かなり特徴を明確に決めておかないと、その人だってわからないのです。サザエさんを思い出してください。横を向いていても、下を向いていても、後ろ姿でも、サザエさんだってわかりますよね？　あれは、本当にすごい技術です。私にはできません。

もう一つすごいのは、コマ割りです。これは、おそらく演劇や映画にも通ずることだと思うのですが、この話を、どのような場面として、いくつのコマで、表すかということです。例えば雨が降ってきたということを示すのに、皆様ならどういう絵を描きますか？

斜めの線をいくつも描いて、雨が降っている様子を表す・・？　地面に黒いしみが一つできた絵をもって、雨が降り始めたことを感じさせる？　人がハッと何かに気づいたような表情で立ち止まったところの絵を描いて、次のコマで、手のひらを上に向けて、空をみあげているような絵を続ける。それで、雨が落ちてきたのかも？とおもわせる？

雨が降ってきたということを示すだけでも、幾通りもの表現の仕方があるので、センスが問われます。いろいろなものを、詳しく観察しておかないと、自然な絵になりません。おくゆきを感じさせるためには、自然な比率で描かないとなりませんし・・。

最近見た漫画は、登場人物の子供時代が時々、回想されていたのですが、実に、どの子どもが誰の子供時代なのかが、わかるのです。そのように描き分けられていました。あきらかに子どもであるにも関わらず。大人と子供の描き分けもやってみると難しいのです。ましてやそれを、この人の子供時代の顔、として特徴を描き分けられている。これは、本当にすごいことです。さらに、親御さんも出てくるのですが、お母さんお父さんにそれぞれ少しずつ似ているようにかけているのです。いや～。この漫画家さんは、絵がきれいで好きなのですが、本当にうまいです。

やってみてください。猫と虎の描き分け。大人の猫と子猫の描き分け。自家用車とミニカーの描き分け・・。実際にやろうとしてみてはじめて、その難しさ、技術の高さがわかります。今、日本の漫画やアニメは、世界中にファンが居ますが、納得です。そして、日本の漫画をみて、漫画家になる人が世界中に居て、彼らの技術もますます向上しています。文化の発展です。

（しずか）

カタクリ

訪問介護・・救出？

先月号で、介護保険改悪を阻止すると、某議員が約束してくれたというメールをご紹介しました。その結果なのでしょうか、今年度に限り、補助金が出されることが急遽決まり、愛風も申請書を出しました。

何も無いよりは、ましなのですが、根本的な解決は、まだ先になりそうです。日本は長寿国ですが、健康寿命が長いわけではありません。多くの方が、健康なまま生を終えられるわけではなく、要介護の状態ですごす時間を経て、やっと旅立てるということです。今、介護をされていないからと言って、この先も必要ないとは言えないのです。

誰もが、自分が介護をされることになったとき、どのように生活したいかを考えなければならないと思います。事故や病で、急死でもしない限りは、介護を受けるわけですから・・。天寿を健康なまま全うできる人は、稀です。愛風で数年仕事していますが、そんな最期を迎えられた人にはまだあったことがありませんから・・。

介護もいろいろありますが、どういう状態ならば、自宅で生活し続けると判断しますか？ ある人は、「自分の想いを口にすることができなくなったら、施設でもしょうがないかなと思っている」と言っていました。想いを口にすることができない状況とは、認知症が進んで話もできなくなった、脳卒中などで発語ができなくなった、難病で口が動かせなくなり話ができなくなった・・などでしょうか。

家で生活し続けるために、できなくてはならないことは何でしょうか。食べるのは、今は配食もあります。自分で買い物に行けなくなって調理もできなくなっても、配食とれば、食べることは何とかなる。でも、配食は、玄関までしか届けてくれません。玄関まで一人で取りに行けなければ、食べることはできません。玄関から自分のところまでお弁当を運ぶこと、食べ終わったお弁当の空き容器を捨てることには、介助が必要でしょう。

お風呂は、若い時は、毎日入らないと、汗もかくし、脂も出るしで不潔を感じましたが、年齢が進んだ今私は、毎日でなくてもよいと思うようになりました。お風呂に入ると結構疲れるので、回数を減らしました。おばあちゃんになった私は、週１回でもいいと思うようになっているかもしれません。日本人は、洗い場で洗って、浴槽につかるという入浴方法をとります。自分で浴槽のふちをまたいで、浸かることは、果たして何歳までできるだろうか。でも、シャワーだけは、寒いな。お湯に浸かりたいです。

洗濯は、寝て過ごしていたら、着替えをあまりしないでしょうから、たまにすればいいようになるかな・・。今は、仕事で来た服は、毎日替えて一式洗濯しているけれども、そこまでしなくてもよくなっているかも。でも、洗うのは洗濯機が全自動でやってくれるから、スイッチ入れればいいだけだからできるかもだけど、干すこと取り込んでたたんでしまうことは、難儀になるかも・・。

寝たきりになっても、排泄はしますよね。自分の足で歩けるうちはトイレに行きたいけど、歩けなくなったら、ポータブルトイレをベッドのわきに置く？そのポータブルトイレは、誰かが片づけないとなりません・・。誰に頼みます？

やはり、自宅で生活し続けたいならば、訪問介護は必要です・・。施設に入ってしまえば、お風呂も食事も、洗濯も着替えも、職員が介護してくれるでしょう。自宅では、必要な部分のみ、時間でヘルパーに来てもらって、やってもらうことになる。その支援を担う事業所が、これ以上減ってしまったら、自分が使いたいときに、使えません。

今回の補助金は、訪問介護事業所の暫定的な救出策です。この先も本当に訪問介護が必要だというならば、基本の介護報酬をもっと高い設定にするべきです。今の点数は、移動を無視した構造だと思います。各家に訪問するということが特徴の訪問介護です。通うところも仕事なのですから、そこにかかる時間も考慮した点数構成になっていないと、事業がなりたちません。次の改定で、現場の意見が反映されていることを切に願っています。

（ヘルパーステーション愛の風）

ミャンマーの被災

三月二十八日日本時間十五時二十分(現地時間十二時五十分)、ミャンマーで大規模な地震がありました。静岡大学の石川客員教授によると、震度7に相当する地域があった他、6の地域が300ｋｍ以上にわたって広がっていたとのこと。相当大きな地震だったようです。

ミャンマーは内戦中。国軍によるクーデター後、職務放棄をすることで国軍への抵抗の意思を示す「不服従運動」に参加した多くの医療従事者が弾圧を受けて、海外へ逃れるなど医師不足に陥っている中での、被災。ミャンマー政府は、外国人ジャーナリストの入国を認めないと宣言しており、報道も困難に。

被災後一か月を経ていますが、海外からの災害支援をしようにも、主要幹線道路が断絶していて、被害が大きい地域に支援が届かず、市民が素手で救出作業を行うしかないような状態がまだ解消されていないようです。阪神淡路大震災・東日本大震災・能登半島地震・・。日本は地震大国で、小規模なものは毎日のようにおこっています。今は、南海トラフ地震への警戒を強めているところ。他国の地震のニュースをみても、他人事とは思えません。

地震前の文化状況、国力も異なります。日本で震災が起これば、避難所が開設されて、救援物資があちこちから届くことでしょう。ミャンマーは、発生から一か月を経たにもかかわらず、家屋倒壊を恐れて、屋外で野宿をしている人がまだ沢山いるそうです。

野宿は、おそらく外で寝ているだけということではないはずです。排泄も、藪の中などでませているはず・・。無計画の排泄は、飲水の汚染も引き起こし兼ねません。日本より赤道に近いこの国では、日中の気温が40℃を超えているそうです。当然、蚊などの被害もあるでしょう。マラリヤや天狗熱など、蚊が媒介する病は、まだ撲滅されていません。

大きな揺れにより、倒壊した建物で足から骨が飛び出してしまうような怪我をしたにもかかわらず、お金が無いからと、受診もせずただ耐えていた人が、テレビの映像で流れていました。日本で被災した時、お金がないから、怪我をしたけれども受診しないという判断をする方は、居るでしょうか？　足から骨が飛び出しているのですよ、相当な痛みでしょうし、そのままにしておくことで、さらに悪化しそうな危険な状態です。

日本に居ると、あたりまえの日常への感謝を忘れがちです。私たちは、水道の蛇口をひねれば、ウイルスや大腸菌などで汚染されていない水を得ることができます。公園の水飲み場などは、誰でも無料で、飲めます。安全です。

道端で、熱中症で倒れた人が居れば、その人が無一文であっても、救急搬送して救急医療を施します。日本はそういう国です。それは、世界的には、恵まれているということなのですね・・。ニュースを見ながら、あたりまえのことに、感謝しました。

とは言っても、南海トラフ地震が起これば、日本でも、救急車はとても間に合わず、数日は自分たちの力で、なんとかしのがないとならなくなると試算されています。水道水が出なくなり、電気が止まり、電話がつながらず・・。地球が、表面に生息している人類を、ふるい落とそうとしているのかも・・。備えは、必要です。

（編集部）

自分の買い物で
誰かを幸せにするしくみ
毎月11日は
「いい日いい街イオンデー」
イオン浦和美園店
さいたま市緑区大門3710
048-812-6464

11日にイオン浦和美園店で買い物をした時のレシートを、愛風のボックスに投入をお願いします！

皆様のお気持ちが、イオンから、愛風に還元されます。普段の運営に必要な備品等を入手する一助になっています。

編集後記

桜～を堪能する間もないうちに、新緑の季節に。きづけば、鯉のぼりが、真っ青な空に泳いでいました。

さつきが華やかに満開に。やまぶきも黄色い花を長い茎につけ、風に揺れています。私の住む町では、今、蕨やゼンマイ、タラの芽やコシアブラが旬です。

先日、犬の散歩をしながら蕨を10本ほどとってきて、冬の間ストーブにたまった灰にまぶし、お湯をかけて夕方まで置き、洗って刻んで、しょうゆをかけて食べました。私の好きな食べ方です。新鮮な蕨でないとできないことなので、この上ない贅沢と、感謝しています。（し）