

みたか・みんなの広場の新取組について

今年度の当広場の取組として、「高齢者の生活についてのアンケート」を予定しています。実施にあたっては、(NPO) サービスクラントのプロボノチームの支援を受けることが決まっています。

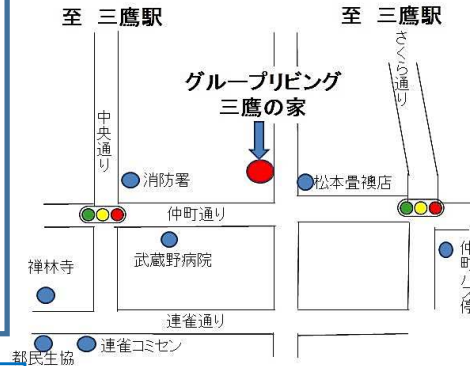
8月5日にキックオフ、来年の3月までに実施、次年度にはそれを冊子として発行する予定です。

一緒に取り組んでいただける方を募集します。ご希望の方は、なりきよまでご連絡ください。

ボランティア募集

- ①お弁当づくり
 - ②このチラシの編集や印刷のお手伝いしていただける方
 - ③その他、みたか・みんなの広場の運営に関すること
- 連絡先 なりきよ 080-1362-5359

みたか・みんなの広場は、市民のみなさんの集いの場です。



みたか・みんなの広場
三鷹市下連雀4-5-19 みたかの家内
連絡先 080-1362-5359 なりきよ

みたか・みんなの広場催しのご案内

開催日時	テーマ	参加費用・場所	主催・問い合わせ
7月4日 (水) 14:00~16:00	みたかオレンジカフェ1 (昼どき) 認知症、高齢者介護なんでも相談・茶集代100円 (毎月第1水曜日)		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
7月5日 (木) 11:00~18:00	足もみ健康法(リフレクソロジー)~感じよう!あなたの身体~ 30分 2000円~(予約優先) (毎月第1木曜日)		中村 080-6507-1959
7月7日 (土) 15:00~16:30	鉄ちゃん、集合! 私は乗り鉄、あなたは、振り鉄? 中学生以下100円、大人300円 (毎月第1土曜日)		みたか・みんなの広場 鈴木 ☎080-1022-2281
7月14日 (土) 13:30~15:00	般若心経カフェ: インドでお釈迦さまが始められた仏教を中心に仏教全般を考えます。(毎月第2土曜日500円)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
7月21日 (土) 13:30~15:00	タロット占い: 自分自身を見つめ、あしたの自分に進むために 3,000円/30分 (毎月第3土曜日、前日までに予約)		日本知トカード 占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359 (なりきよ)
7月28日 (土) 13:30~15:00	茶話会「病氣とともに生きる」(毎月第4土曜日) 病氣となかよくするじょうずな生活法		HumannLoop'人の輪' 竹内 ☎090-7632-7251
7月30日 (月) 13:30~15:30	「高齢者シェアハウスで煌めく返り花を咲かせます」 西野 歩さん(煌めく返り花プロジェクト代表)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
毎週土曜日 10:00~12:00	ノルディックウォーキング(レンタルボール有り) *毎週土曜日10時~11時30分	参加無料・三鷹市民協働センターロビー集合	なりきよ(みたか・みんなの広場) ☎080-1362-5359
毎週火曜日	マッサージ教室(外反母趾対策)	主催者までお問い合わせください。	篠山(しのやま) 080-9694-5884

NPO法人Humanloop'人の輪'
http://humanloop.web.fc2.com/

みたか・認知症家族支援の会
http://mitakanfs.blog.fc2.com/

三鷹市医療と福祉をすすめる会

NPO法人グレースケア機構
http://g-care.org/

NPO法人日本シニアジョブクラブ
http://jsjc.web.fc2.com/

三鷹科学遊びの会

2018年7月
第50号

みたか 三鷹市民の集いの場
みんなの広場

みたか・みんなの広場運営協議会
三鷹市下連雀4-5-19
http://minnannohiroba.web.fc2.com/
☎080-1362-5359 なりきよ

「模型で再現する神社・仏閣&富士山」 佐藤 文雄さん (建築構造物修復アドバイザー)

私は北九州の八幡で生まれ、5歳頃まで向こうで育ちました。父が八幡製鉄所の関連会社に勤めていましたが、その後、田舎(秋田)に戻り小さな鉄工所を経営していました。それから父の仕事の関係で、高校の途中から三鷹に引っ越してきました。卒業後は専門学校で資格を取り、父と同じ仕事をする予定でしたが、第二次オイルショック後の不景気で工場を閉めてしまい、後継ぐ事が出来ませんでした。新日本製鐵(現・新日鉄住金)の子会社に勤務していました。

昭和55年に仕事の関係で知り合った方の紹介で、合成樹脂(プラスチック)関連の会社に入りました。プラスチックの平均的な比重(重さ)は、1~1.4位で、鉄の7.8に比べ軽いな~と思いましたが、どちらも1トンは1トン(ポリウムは違いますが)、そんなに違いはありませんでした。その会社で、37年半、営業開発の仕事をしていましたが、昨年の11月に定年退職しました。会社側からは、嘱託として残ってほしいとの要請もありましたが、今後は自分の好きな(やりたい仕事)事をしたいとお断りしました。

今は、新川の町内会の役員として仕事をさせて頂いたり、新川商工業会にも入り、地域の活動にも参加させて頂いています。また、5月には会社を起し、プラスチック関係を含めた仕事や、ゼネコン関連の仕事を始めました。(まだ、始めたばかりなので暇です!)

さて、本題ですが、20年ほど前に丹青社(広告代理店)から山梨県で富士山(シースルー)の模型(直径8m、高さ2mの塊)を作りたい、というお話を頂きました。大手アクリルメーカー各社からは断られたらしいですが、実はそれを展示する博物館(現在のなるさわ富士博物館)の工事はもう始まっていて(笑)、とにかく何とかしてほしいということでした。



トリミング完成



5月28日 みたか・みんなの広場

クライアント(お客様)の希望する様なアクリルのブロック(塊)で作るとすると12~13トン位になるし、加工も移動も難しい為、最初はお断りしたのですが「どうしても」と、言う事だったので、関係会社の方とも相談した結果、アクリルの板を成型して組み合わせでどうかと言う提案をして、それでやる事になりました。

当時は、いまのような3次元の図面(山専門のソフト)も無かったので、地図の等高線から寸法を拾って模型を作って、それを拡大して発砲スチロールを原型となる様に削りながら制作する事から始めました。次に表面を仕上げして、コーティング剤を塗り固めていきます。その上にFRP(ガラス繊維入りポリエステル)を何層にも積層して真空成型用の型を作り、反りが出ない様に補強用のオーバーレイを作り、強度を保つ様にしました。この型を8型(ケーキを8等分する様な感じ)に作りました。

次に成型用の枠を作り、170℃位になる迄炉でアクリルを熱してから真空成型(約1気圧)していきます。通常、アクリルを屋外で使用する場合、条件にもよりますが、20年は十分持ちますが、衝撃を与えなければもっと長く持ちます。



成型組立後

余談ですが、ガラスは5mmのものを10枚位重ねると、真っ暗で向こうは見えなくなりますが、アクリルは何枚重ねても透過率は変わりません。その理由で、水族館の水槽は全てアクリルに代わりました。20mmくらいのアクリルを何層にも重ねて接着して厚い水槽を作っています。コーナーから見ると張り合わせ（接着）部分が見えます。

FRPの型を反転して、原型用に作った発泡スチロールを溶かしながら取り除いて、型が鏡面状態になるように仕上げていきます、これが結構大変な作業でした。この型作りだけで、一千万円以上かかりました。そして、成型した8枚を組み合わせ富士山の形にしました。

実は、全体を同じスケールで作ると低い山になってしまうので、縮尺を変えてデフォルメしています。先端部分（山の頂上）は雪をかぶっている様に、サンドブラストと言って、砂を吹き付けて白くしています。また、地下水の流れが分かる様に、光ファイバー（エスカ）で表現しています。（当時はまだLEDが一般的でなかった為です。）模型の中央部分はマグマが熱せられている様子を表現できる様にしています、また8枚の成形部分の継ぎ目は、透明のシリコンで埋めて、電飾や配線等は見えない様に周りの台の中に入れていきます。

次は日光東照宮です。ももとは二荒山神社の関係者から、大祭の時に狛犬に触れられない様にカバー（箱型）を作ったのがきっかけで、カタログケース等も入れさせて頂きました。それが縁で、東照宮の社務所の備品関係をお納めさせて頂きました。陽明門の改修工事では屋根の部分の関係部品を納入させて頂き、その際に陽明門の屋根下の工事箇所にも上がり、龍の首の部分が二段になっているのを見させて頂きました。陽明門は、漆や金箔等を全て剥がし、同じ木材でパテを作り補修して、もう一度漆を塗り、金箔等を貼り直し、色を入れて行く作業を見ることができました。この工事は、工事関係者しか見られないので、いい経験をさせて頂きました。当然ですが、この作業は専門の職人さんの仕事ですが。（笑）



陽明門上の不思議な獣「息」の前で

陽明門の工事が終わった後になりますが、門の周りは木製の手すりがあったのですが、簡単に門に触れる事が出来る為、漆喰の部分や漆が塗ってある箇所に、お客さんが触り、一部ですが変色していたので、何とかならないかと相談を受けました。なにしろ、国宝で世界遺産なので、釘やアンカーを打てない為、自立のパーティションを作る事になりました。下部は重い鉄製にし、上部は錆びない様にアルミ製で、手が届かないようにアクリルをはめ込む作りにして周囲を囲む方式にして作りしました。

パーティションの部材は重量物ですが、機械は入れないので、手作業で上まであげました。台車も階段と砂利道ですから使えません。参拝者がいない時間帯に、搬入して組み立ての作業を人海戦術で行いました。施工が11月だったので、気温が夕方からは、氷点下近くまで下がっていました。

日光では、今年から来年にかけて、新しい工事があると聞いています。大祭の時だけしか開けない、奥の院の柱の修復工事で、金箔を貼ってある柱にもカバーを付けたいとの事です。できれば、その仕事をやってみたい気持ちもあります(笑)。

話が飛びますが、みずほ銀行ができたときに、新しい看板の付け替えは全部やりました。セブンイレブンもエネオスのガソリンスタンドもやりました。みずほ銀行の場合は、新しい看板の上に従来のデザインのカバーをしておいて、3月31日は日曜日でしたが、その日に全部カバーをはがすわけです。工事そのものは25日位には終了していて、最終日に全部確認をするわけで、31日の6時くらいまで突発事態に備えて待機していました。その結果、無事に全部完了したんですが、翌4月1日にコンピュータが動かなくなったという事故がありました(笑)。

ありがとうございました。



【上肢麻痺回復に向けた私のリハビリ】
手の麻痺回復に向け私が選択したリハビリです。麻痺治療は特定の技法だけでなくいくつかを相補的に行うことが薦められています。私は元院生の強力な勧めもありその回復メカニズムの説明に納得して復職準備期に始めた認知神経リハを常時行う基本の技法とし、2013年発行「の総合リハ」誌の特集「最新の麻痺治療法」の大半を試みました。脳を外から刺激するtDCSも2回経験し、NEUROによるリハ入院は3回にのぼります。

さらに、野口整体・鍼灸・気功など「気」に関連した方法と、加齢による筋力低下(フレイル)予防のためフィットネスクラブでの定期的運動も平行して行いました。最近は何回もトレーニングを試み、やや手応えを感じています。これらは文献や専門家のアドバイスによる検討により回復の可能性があると考えた方法です。いずれも単体では著名な効果は実感できませんでした。アメリカの健康医学研究者ドクターアンドルーワイルの言う「絶対に効くという方法もないし、絶対に効かないという方法もない」のが結論かと思えます。

【身体機能障害の回復に必要な要素】
私は素人ながら実体験を通して身体機能障害の回復に必要な要素を考えてみました。ここでは運動麻痺の例を取り上げます。心と体は繋がっており、一方がよい調子だともう一方の調子よく、また一方が調子を乱すともう一方も不調になるという相関関係にあるとされます。また、上下・左右・入出力・緊張弛緩などのバランスを保つことが重要と感じます。私の場合は麻痺や無視など左の半身や空間に問題が起り、右側とうまく付き合う必要がありました。

さらに、麻痺を回復させるためには外から正しく感覚情報を受け取り脳の該当部分で適切に処理して運動のイメージを描き、実際に運動として出力することが大変重要だと思います。実際、運動をイメージすると脳の神経細胞が発火し、運動したと同じような効果があるという研究があります。私が麻痺回復のために選択した「認知神経リハ」は脳科学の研究結果を踏まえて進化しています。このようなポイントを押さえて地道にリハビリを続ければ、私の不快な症状はいつか必ず解消できると信じています。

【脳損傷者の心理】
これは発症まではセラピストとして脳損傷者を外側から見、発症後には本人として脳損傷者の気持ちを内側から知る経験をした私が自分自身や周囲の病友仲間・専門家の言葉から、脳損傷者の心の軌跡を述べたものです。前項でまとめた「上田の諸段階」に該当する時期の内容もありそうですので、しっかり聞いてください。



関啓子さんプロフィール
言語聴覚士。三鷹高次脳機能障害研究所を設立し、高次脳機能障害に対するリハビリテーションと相談にあたり、医学博士。
【著書】
「まさか、この私が——脳卒中からの生還」他

- ①まず、「脳損傷後の自分を発症前の健常な自分と同じだと思いたがっていること」です。当事者はそれまで健常者としてやってきたというプライドがありますから、自分が健常でありたいと思うのは当然です。しかし、心身の機能低下が災いして以前と同じことがやりにくくなります。また、以前と同じ状態だと思っているので意識も出て来ません。
- ②しかも、自分の状態を冷静・客観的に見るのがとても難しくなります。多くの脳損傷者は退院してしばらくしたら元に戻ると思っていたと述べています。「気づき awareness」の必要性が強調されている通りです。本人が以前とは変わってしまった自分の状態を正確に気づくには時間がかかるといわれています。
- ③また、脳損傷を負った自分を、色眼鏡で見たりせず、過大評価も過小評価もせずに、ありのままを受け入れて自然に接してほしいと思っています。スポーツ万能だった私はジムで「障害を持った人」という思い込みから身体能力を過小評価された経験があり、非常に悔しい思いをしました。
- ④また、もし、接し方がわからないときは、「どのように接してほしいかと」単刀直入に聞いてほしいと思っています。ジムのロッカーで着替え中、「お手伝いしましょうか」とお声掛けくださった方が「どのようにお手伝いしたらいいかわからなくて困っています」と述べた言葉が印象的でした。

- ⑤たとえ動きかけに反応がないように見えていても、言語理解や記憶に問題がない限り本人は情報処理に手間取り時間がかかっているだけで、いずれ何らかの反応が返ってきます。ですから、急かさずゆっくりじっくり待っててください。
- ⑥うまく言葉に表せなくとも、本人は周囲の人にしてもらったことへの感謝と、障害が原因で自分がおきこしてしまっただけの結果に申し訳なさを感じています。
- ⑦そして、あなたの笑顔と共感の言葉に励まされています。
- ⑧また、自分のことを相談する際、自分も仲間に入れてほしいと思っています。私は夫付き添いで医療機関を受診した時、自分を素通りして夫に向かって話された経験があり、とても寂しく思いました。まさに、障害者差別解消法のきっかけとなった「私たち抜きに私たちのことを決めないで」という障害者自立運動のスローガンの通りです。
- ⑨最後に、もしあなたに否定的な思いがある時は、あなたの表情と身振りから本人に伝わってしまっていることを憶えていてください。