



岡田 慎一郎

スポーツテストなどで広く知られた「立位体前屈」。真っすぐに立った後、前屈して床に手が届くかどうか、柔軟性の指標として気軽に試せるものです。最近、体が硬くなってきたなあ、気にしている人も少なくないでしょう。そんな場合には、ストレッチを行って太ももの裏側の筋肉などの柔軟性を高めることが必要と、誰もが思うはずです。

しかし、ストレッチをせずとも、今の体のまま、あるワザを使うことで、柔軟性は引き出せるのです。

まず、膝を伸ばしたまま、床に手をつくように前屈し、正確

### 深く前屈するワザ



に自分の状態を把握します。次に、ワザを使ってみます。水泳のバタフライをするように、両腕を後ろに大きく回して、手を床に伸ばしていきま

いきます。そして、小指が上になるように手首を返して手のひらを外に向けながら、上体を曲げ、手を床に伸ばしていきま

す。すると、床につく、つかないは人それぞれですが、いつもよりも前屈が深くできた方が増えるはずですよ。

なぜかといえば、腕が通常よりも長く使えたからです。ポイントは肩甲骨の動きです。腕を大きく回して両肩の肩甲骨が引き上げられた状態では、肩甲骨の動いた分だけ、いつもより腕が長く使えるようになるのです。つまり、太ももの裏側の筋肉の柔軟性は変わらないものの、腕をいつもより長く使えたので、床に手が届きやすくなったのです。

この動きは、普段の生活にも役立ちます。例えば、床に落ちた物を拾う、靴を履くの際にむなど、上体の前傾を伴う動作をするときに使おう、いつもより動作が楽に行えるようになります。

(理学療法士) (おわり)

### 肩甲骨回し腕を長く

## 介護職で働き大学へ

### 首都圏で新たな就職進学

### ニライ塾

経済的な理由で進学が難しい学生を首都圏の高齢者福祉施設で受け入れ、働きながらの進学を支援する自立支援プログラム「ニライ塾」を具出身者が立ち上げ、次年度の入学に向けて、利用を呼び掛けている。企画したのは、学生の進学支援に取り組む介護コネクション(東京都の奥平幹也代表)だ。学生は基本的に福祉施設からの貸付金と既存の奨学金を併用して学費を支払い、介護士として施設で働く。給与を生活費と借りた学費の返済に充てる。介護現場の人材不足にも対応する新たな就職進学の仕組みだ。

### 次年度の利用者募集

### 子これから

「ニライ塾は、同コネクション能力とチームで働く力が身につく。社会人基礎力を身に付ける機会」と熱っぽく語(同都区)が運営する。就労を継続し、在学中に奨学金の返済分が貯金できれば、卒業時に借りた学費の全額返済が可能になる。奥平さんは、新聞奨学生として



困窮して進学が困難な学生を福祉施設へ迎え入れ、就学を応援する「ニライ塾」を立ち上げた奥平幹也さん(右)と、県内で塾をサポートする兼島徹さん(左)＝琉球新報社

も役立つ」と力説した。ニライ塾は東京都や千葉県、神奈川県にある特別養護老人ホームや有料老人ホームなどを運営する6事業所と提携。学費の貸付額を含む支援内容は事業所によって異なる。現在、6人(うち県出身者1人)が「塾生」として、働きながら学んでいる。勤務時間は早朝から夜間中心か、宿直を伴う夜勤中心のシフトを提示。ニライ塾は、学生と定期的に連絡を取り、助言をしながら就労継続を後押ししている。

塾生の一人、駒澤大学2年生の大城良太さん(21)は都内の特別養護老人ホームで、高齢者の身の回りのケアに当たっている。「1日大半を車いすやベッドで過ごす高齢者の姿に衝撃を受けたが、人と人が支えられながら生きていくことを実感した」と語る。「先輩が常にサポートしてくれるので、安心して働ける。経

### いきいきライフ

「ご意見・ご感想を!」  
TEL.098(865)5162  
FAX.098(865)5196(文化部)  
メール.life@ryukyushimpo.co.jp

経済的にも安定した」と、声を弾ませた。

ニライ塾の問い合わせは、介護コネクション(03(6721)2450)。

### 腎臓病患者向け「ご褒美」レシピ

腎臓病患者向け「ご褒美」レシピ。製薬会社のノバルティスファーマ(東京都港区)は、慢性腎臓病患者と家族を支援するサイト「腎臓隊」(https://jinenta.com)に「ごほうび腎臓病食」の紹介を始めた。レシピは管理栄養士とイタリア料理店のシェフが共同で監修。たんぱく質や塩分などの摂取を制限されている患者への「ご褒美」となるよう、春夏秋冬の季節ごとに入手が容易な旬の食材を使用したランチやディナーのメニューを、調理法や必要な栄養素、カロリーとともに紹介していく。

初回は夏のランチとして卵や赤玉ネギを使った前菜のトスカナ風パンツァネッラ、フレッシュトマトとバジルのパスタ、フルーツのマチエドニアの3品。

### 懲罰より治療・ケア重視

### 依存者の回復を支援



世界中の薬物問題を話し合う国連麻薬特別総会が、ニューヨークの国連本部でこのほど開催された。日本の民間組織からは、薬物依存症者の回復を支援する日本ダルク(東京)の近藤恒夫代表と、依存症者の家族会を代表とする女性たちがオブザーバーとして参加。薬物

問題の世界的な動向に触れた2人に話を聞いた。

3日間の協議を受けて発表された「共同コミットメント」には、国際的な麻薬密売ルートの監視、マネーロンダリング(資金洗浄)などを含む組織犯罪への対策と

懲罰優先が悪循環をもたらす懸念もある。「早期の治療が必要な時期に収監され、その後、受け皿のない社会に放り出されて孤立化や再犯につながっている」

1985年に薬物依存症者たちが共に回復を目指す

### 青春シニア (343)



トラクター、して降りてみる河の大城経春0坪の畑を1る。この日は日だったが「やら、やら、やら」とは、大工から農大城 経 (87)