

### ガラシア健康だより

#### 介護予防 ～介護をする人受ける人へ～

大阪府箕面市に本拠を置く医療法人ガラシア会から、全6回の介護予防をテーマにした健康情報をお届けさせていただきます。皆さまの健康への一助になれば幸いです。

#### 第3回 「変形性膝関節症の予防」

変形性膝関節症は65歳以上に55%と高く、潜在的な患者数は3000万人以上と推定されており、国民病の一つと言われています。変形性膝関節症は膝関節にある軟骨がすり減り、進行すると関節を覆う滑膜の炎症や骨同士のごすり合わせにより強い痛みが生じ、手術を必要とする場合もあります。膝の痛みによる歩行障害を予防するために、今回は正しいウォーキング方法についてお話します。

##### 1. ウォーキングの効果

変形性膝関節症において、運動不足による筋力低下は、症状の発症および進行の要因となります。ウォーキングは筋肉量の増大と体重コントロールが期待でき、変形性膝関節の予防・改善に繋がります。また、骨に衝撃が与えられ、骨の強度・密度の増加により骨粗鬆症の効果も期待でき、骨折や介護予防にも繋がります。

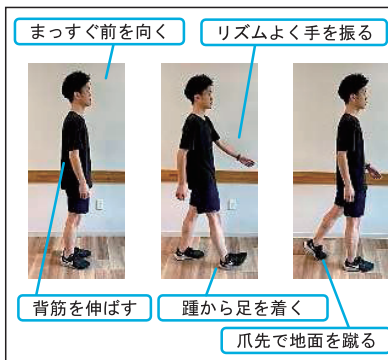
##### 2. ウォーキング前のトレーニング

- ①椅子に座り膝をまっすぐに伸ばす
- ②5秒間保持し、ゆっくり戻す
- ③片足5回から10回繰り返す
- ④太ももの筋肉を意識



##### 3. 膝の負担をやわらげる歩き方

\*ウォーキングの時間や歩数について、膝の痛みに変動があるため、あえて決めないことをおすすめします。



変形性膝関節症は様々な原因によって進行していく病気です。今回は、ウォーキングによる予防方法をお伝えしました。ご自身の骨・関節の状態の把握も大切ですので、これを機に各種検査を受けてみてはいかがでしょうか。

**ご自身の関節の状態を知っていますか？**  
変形性関節症については、画像検査（レントゲン検査、CT、MRIなど）で関節の隙間や変形を診る事で症状の進行度合いを知る事ができます。状態を知る事で、今、膝に対して、どのようなことをしておくか良いかが分かります。心配な方は整形外科を受診してみてください。

ガラシア病院地域医療連携室  
お問い合わせ：072-729-2345



7月10日(月)、全校生徒と教職員・保護者・一般の約1700人がマリアンホール(講堂)に集まり、125周年記念講演が開催された。マリアン会を母体とするカトリック学校である大阪明星学園のすべての教室には、「地の塩・世の光」のみ言

葉が掲げられている。このみ言葉を胸に、他者に尽くして生きる「明星紳士」が目標とする人物像である。今回、ルワンダを中心に、義肢の提供によって他者を支えるルダシグワ夫妻の生き方を通じて、創立125周年の節目に、建学の精神を再確認したい、というのが、今回の講演会の目的である。

ガテラさんの言葉を真美さんが日本語に翻訳しながら、また真美さん自身の言葉を通して講演は進む。「今のルワンダに民族の違いはありません」とはガテラさんの言葉。同時に、かつての統治時代に、意図的に形成された差別と分断の歴史が紐解かれた。ジェ

ノサイドの後のルワンダでは、活動拠点を構えるために、レンガを焼くことから始めたこと、義肢づくりはひとりひとりに寄り添う手作りの活動であることが語られた。活動には困難がともなうが、「いろんな人に助けを求め、いろんな人が助けてくれた。みんなに相談しながら、解決してきた。ルワンダは平和になったが、義肢を失った人が足を取り戻せるわけではない。今後、活動が続いていきます」というガテラさんの言葉が力強い。

**◆野中豊彦 学校長**  
「今より世界をもっとよくなりたい。」「何かを変えたい。」「そんな思いで、おふたりが、変化や挑戦を恐れず、軽やかに未知の世界を歩んでおられる姿に触れ

て、生徒たちにとっては「ああ、こういう生き方もできるのだな」と自身の視野を広げるよい機会になったと思えます。

#### ◆生徒の声(感想)

おふたりはルワンダ内戦後の悲劇を見て何を感じたのだろうか。想像がつかないし想像するべきではないことだ。ただその思いがあつて今の人生があると言える。今後一生のうちにそういった出来事はあるだろうか。そこまで本気になるだろうか。まだ頭の中でまとまっていけない。取り留めもなく考えてしまう。

マリアンホールでの全体会の後には、宗教科教室で希望生徒の集う交流の時間が設けられた。40人ほどの生徒



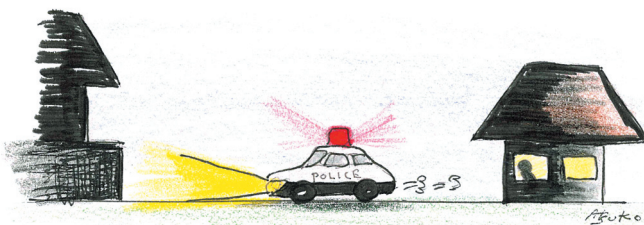
ルダシグワ夫妻の活動「ムリンディ・ジャパンワンラブ・プロジェクト」に生徒会、「小鳩会」から目録が手渡された。

が集まり、講演会の熱気そのままに、間近で「今後のルワンダに必要なものは何か」など、さまざまな質問を投げかけていた。  
\*本学園では、カリタスをはじめ、さまざまな方面に生徒募金を届ける「小鳩会」活動を続けている。  
(文 大阪明星学園 宗教部)

### 普遍的価値のある共生社会をつくりたい

## 「生きる」—難民移住者

アフガニスタン人のイサさん(仮名)は、汚れた服を着て東京入国管理局の待ち合わせ場所に現れました。野宿していたと言います。イサさんは来日直後からアフガニスタン人の雇い主にパスポートと在留カードを取り上げられ、コンテナの中に住まわされました。仕事は中古車の解体ですが、いつも監視され会社の敷地から自由に出られず、仕事で怪我をしても病院へ連れて行くことさえしてもらえません。囚われた生活のまま1年近くが過ぎたある夜、



イサさんは思い切つて逃げだし、同胞に助けを求めました。イサさんを救出した人と合流した私は入国管理局に同行してビザ更新手続きを進め、関東方面で支援してくれる団体を探してつなぐことができました。アフガニスタン人の相談は各地から寄せられます。G県では、アフガニスタン人女性が夫から暴

行を受けて病院に担ぎ込まれました。病院の人が警察に通報しましたが、その後妻は本国へ連れ戻されてしまったそうです。M県では、アフガニスタン人の女子中学生が学校に通えず、小学生と乳幼児の弟や妹たちの世話をさせられており、それを知った日本人が児童相談所に通報しました。アフガニスタン人同士の民族差別や、女性または子どもへの虐待には目を覆いたくなる事例も多々あります。そんなアフガニスタン人、特に女性たちに関わると、私には日本社会全体が駆け込み寺に見えてくるのです。ある父親は「日本でなければ進学を希望する娘など石油で焼き殺すところだ」と言いました。これが男女平等ランキング世界最下位の国の実態なのでしよう。私は縁あって日本に渡つてこられたアフガニスタン女性たちが、社会に守られて恐怖心を抱くことなく暮らせるようになってほしいと願っています。ただ、そのためには女性たちを社会から孤立させないようにする必要があります。容易に近づけないことも多く難しいのですが、知恵を絞って普遍的価値のある共生社会を作つてゆきたいと思えます。

(文 シナピス事務局  
ピスカルド篤子)