

とととん峠

国水研の管理研究棟、リハビリ棟、臨床棟の3棟は昭和五十二年の設立当時からのものです。耐震診断を行った結果、構造耐力が不足していることが明らかとなりました。この3棟は今年八月から耐震補強工事を施工中です。

慣れ親しんでいた建物が一部とはいえず壊されていく姿には寂しさも感じます。現在は仮設プレハブの実験室で、研究を続けています。来年の秋には新しくいつても補強ですがより安全になつた建物での一般公開をいたします。

工事期間中、一般公開も難しく、大崎の道路も大小工事車両が行き交いますが、どしどし公開をいたします。

国水研は、水俣病に関する総合的な調査、研究、そして国内外の情報の収集、整理及び提供を行うこととこれらに関連する研修の実施を目的として環境省の機関として熊本県水俣市に設置されています。国水研は、わが国の公害の原点といえる水俣病とその原因となったメチル水銀に関する総合的な調査・研究、情報の収集・整理・研究成果や情報の提供を行うことにより、国内外の公害の再発を防止し、被害地域の福祉に貢献することをめざしています。



恋路島・水俣湾

秋空の下、水俣湾に浮かぶ恋路島～水俣病情報センターの屋上からの眺め

目次

●それいけ！研究者

水俣湾の生物調査

・国水研の動き

●国水研からのお知らせ

- ・介護予防支援事業報告会開催報告
- ・第一五回健康セミナー開催報告
- ・毛髪水銀出張分析(あいぽーと徳島)報告
- ・水俣健康まつり参加報告

●特集

介助技術のいろは

●健康相談室から

・疲労(1)～(5)

●編集後記「本日のとととん峠」

●アクセスマップ



アサギマダラ(渡り蝶)

南の島への旅行の途中、水俣でちょっと一休み！
～10月末国水研付近にて

介助技術のいろは

高齢化が急速に進む中、介助は誰でもマスターしておきたい技術です。

国水研では、一〇月一八日(土)、芦北町あそびReパークの川畑智先生を講師に、第一回介護技術講習会を開催しました。

介助する人にも受ける人にも楽で効果的な方法を身につけるにはまず基本動作の理解が必要です。川畑先生の講義はテンポよく面白くて、思わず引き込まれました。ポイントは次の三点です。

- 重心の位置を考える！
- 動作の終わりを予想する！
- 力任せに動かさない！



講師：川畑智先生

☆ 川畑先生からひとこと ☆
 重心ば考えんと、元気なもんでも動けんのです。座りたいのか立ちたいのか、車椅子に座ると重心がどこにあるのか、自分でやって考えればわかります。
 コツさえわかれば、力はちつとしか要らんです。大勢のみなさんにマスターしてもらいたいです。

後半は参加者同士での実技講習です。二八名の参加者全員がお互いに手取り

足取りで介助を体験しました。「寝返り」「起き上がり」「立ち上がり」「車椅子への移動」などをポイントに沿って



からだで実践してみる

行います。みなさん上手にできるようになったでしょうが。

国水研では今後も講習会を開催する予定です。

また、エコパークの情報センターに毎週木曜日に開設している健康相談室でも、介助技術のご相談をお受けしています。ご利用ください。

◆健康相談室 毎木曜 9～16時
 ◆問い合わせ 0966-69-2400
 (担当)宮本・遠山

あそびReパーク

芦北町社会福祉協議会の拠点型介護予防施設です。理学療法士川畑智先生はじめ介護予防スタッフが常勤しています。リハビリ用ゲーム機を使って楽しく身体を動かす「あそびリネーション部門」、理学療法士の指導で身体を動かす「じよぶんか☆カラダ部門」、認知症を予防する目的の「じよぶんか☆あたま部門」、そして「介護予防・健康増進研修部門」、「つまか☆ハタケ部門」、「音トリサックス部門」などで構成されています。

〒北郡芦北町湯涌1-4339-1 きずなの里
 0966-69-0204
<http://www5.ocn.ne.jp/~kznmj/asobi/re.htm>

健康相談室から

疲労

今回は、疲労についてお話したいと思います。

皆様の中にはなかなか疲れが取れない慢性的な疲労に悩まされている方も多いのではないかと思います。慢性的な疲労は体の反応を鈍らせ、無感動や神経過敏、短気を引き起こすほか、インフルエンザや風邪、内分泌系の肉体的な疾患などに影響を及ぼすなど、肉体的にも精神的にもさまざまな問題を起こします。

この慢性的な疲労を取りのぞくには、

- 1)生活リズムを整える
 就寝時間や生活習慣、仕事などの生活リズムを整え、体をリラックスさせられるようにします。
- 2)刺激物を回避する
 アルコールやコーヒー、チョコレートといった刺激物を避けます。
- 3)家族に手伝ってもらおう
 上記のような対策を実践するためには、家族の理解とサポートがとても重要です。

一見あたりまえのようなことばかりしか挙げられていないように思えますが、そのあたりまえなことを実践することが、疲労を取りのぞく一番の近道であるようです。
 慢性的な疲労に悩んでいる方は、もう一度自分の生活スタイルを見直してみるのはいかがでしょうか。

編集後記 本日のとんとん峠

私は、転勤で埼玉から水俣へ来ました。おいしい空気、自然がとても豊かで休日などは運動してダイエットするぞ！と思っていたのですが、水俣のおいしい食べ物を「食欲の秋」と言うこともあり、つい食べ過ぎてしまいます。秋が終わっても次は冬。冬はどんなおいしい食べ物があるんですかね。

ご意見ご感想を、左記のメールアドレスまでお願い致します。水俣のこれがおいしい！などおすすめ情報についてもお待ちしております。(Tー)

E-mail mai@nind.go.jp

アクセスマップ

