



## 知る、感じる大切さ実感

耳原歯科・院所利用委員会主催「平和のつどい」

8月29日、耳原歯科・院所利用委員会主催で「平和のつどい」を行いました。職員・患者・歯科院所利用委員など計38人の参加でした。

第一部では、5月に行われた全日本民医連の「水俣病から学ぶ社会セミナー」に参加した歯科技工士からの報告と8月の原水禁世界大会（長崎）に参加した歯科衛生士からの報告を聞きました。2人が参加した場所は違いますが、「現地に足を運び、知ること、感じること」の大切さを感じました。

8月29日、耳原歯科・院所利用委員会主催で「平和のつどい」を行いました。職員・患者・歯科院所利用委員など計38人の参加でした。

第一部では、5月に行われた全日本民医連の「水俣病から学ぶ社会セミナー」に参加した歯科技工士からの報告と8月の原水禁世界大会（長崎）に参加した歯科衛生士からの報告を聞きました。2人が参加した場所は違いますが、「現地に足を運び、知ること、感じること」の大切さを感じました。

説明を同席された汐見さんの息子



汐見弥寿子さん

# 戦争と平和に



毎年世界大会に参加されている池田所長からも報告

## 原爆被害に初めてふれて

みみはら高砂クリニック原水禁世界大会報告会

今年の原水禁世界大会に、高砂クリニックから代表派遣をすることができました。事前学習会にも参加。カンパを職員や患者さんにお願いし、職員向けにバザーにも取り組みました。

9月2日、原水禁世界大会の報告会を行い、職員20人が参加しました。

世界大会参加者から「初めての原水禁世界大会への参加、長崎も初めてでした。長崎の平和問題に

婚だそうです。相手方の親から被爆しているから今後体調面で大丈夫なのか、子どもができたとき影響は無いのかなど言われ、心身共に疲れたと言わっていました。被爆した、していなうで差別があったことを初めて知り、被爆者の方々が今まで、どれほどの思いで過ごされたか、苦労してきたのか、考えただけでも恐ろしいことだと思いました。お話を後、Aさんも

（介護老人保健施設みみはら  
介護福祉士 懸橋 龍治）

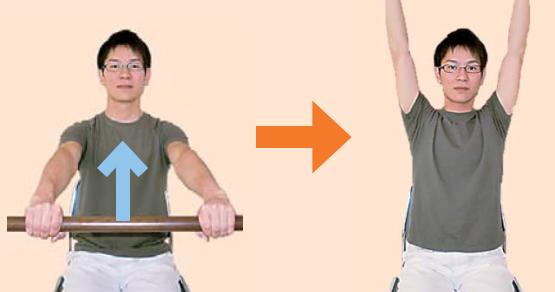
つじてあまり知らなかつたので、今はとてもよい経験になりました。戦争体験者からお話を聞けたことはとても貴重で、戦争のことはこの先も絶対に忘れてはならないといし、後世にしつかり伝えていかないといけないと願いました」と、写真を交えた報告がありました。

（みみはら高砂クリニック  
山崎 則子）

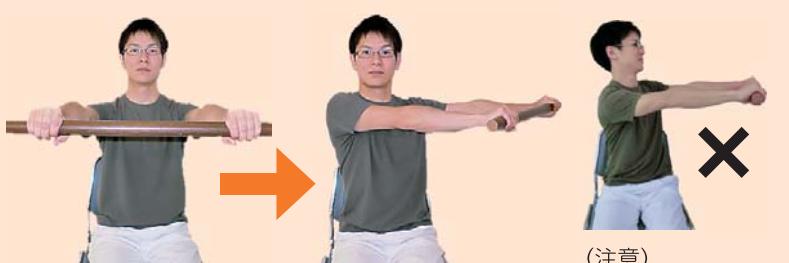
さんからじていただきました。参加者の感想は、「戦時中すでに成人であった方のお話は、大変貴重であり、当時の様子がとても身近に感じることができた」「鮮明な記憶で当時の様子が想像でき怖かった」などがありました。

無数の焼夷弾が降りしきる中で生き延び、多くの遺体を目の当たりにした戦争。終戦後も生きていこうことが大変だった時代。そんな汐見さんの「100年の人生のなかで戦争だけは絶対に繰り返してほしくない。そんな道に進もうとする政治も許せない」というお話が印象に残りました。

①肘を伸ばし前方から高く上げる。



②・肘を伸ばし胸の高さで持つ。  
・体は正面に向けたまま左右に動かす。



□痛みが出ない範囲でゆっくり10秒～20秒行います。

回数などは個人差があります。

□棒は肩幅で把持して実施してください。

□棒がない場合はタオルでも代用できます。

## 肩こり予防体操



体操を行うにあたり注意する

ことは、「痛み」を我慢しての体操は絶対に行わないことです。動かしていく気持ちいいぐらいの痛みは大丈夫ですが、それ以上の痛みを出すと後で痛みが強くなり筋肉や関節の炎症が強くなる場合があります。

「痛いのを我慢して運動しないとよくならない」は逆効果です。症状が強い場合は無理をせず整形外科を受診して治療することをお勧めします。

③・腰の後ろで手のひらを後ろに向けて棒を持つ。  
・肘を伸ばしたまま後ろに上げる。



(注意) 体はそらないようにする。

一概に肩こりと言つても違和感から肩の痛み、頭痛を伴つものまで多くあります。原因は年齢とともに関節や筋肉の柔軟性がなくなってしまうからです。柔軟性を維持するには首の動き、肩関節の動き、肩甲骨の動き、体幹の動きがしっかりと保たれている必要があります。関節や筋肉を動かさないでいるどんどん動かせる範囲が少なくなり結果として柔軟性がなくなってしまいます。柔軟性を維持するためにおすすめしている肩こりや五十肩の予防の体操の一部を紹介します。