

げんき倶楽部杜人^{もりと}

隔月発行

vol.166

3・4月号

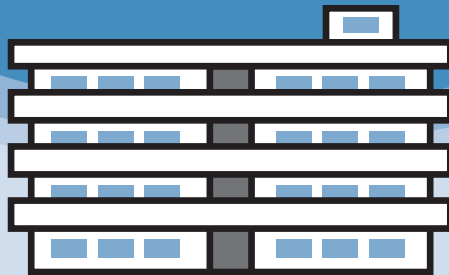
ご自由にお持ちください

巻頭特集

震災から12年、 記憶をつなぐ

「震災遺構 仙台市立荒浜小学校」

展示内容のリニューアル図る



げんき倶楽部杜人
マスコットキャラクター
モットくん

よく知ろう 更年期障害
3月1～8日は「女性の健康週間」

いきいき脳活レシピ
和風ころころポテトサラダ

“健幸”美体操
バランスのトレーニング

元気人 医療・福祉の現場で頑張る人

地域の皆さまに
「げんき」をお届けします。



特別養護老人ホームまるめろの皆さん(詳細は12P)



レシピ



元気人

(公財)仙台市健康福祉事業団については
→ <https://senkenhuku.com/>

震災から12年、記憶をつなぐ

「震災遺構 仙台市立荒浜小学校」

展示内容のリニューアル図る

東日本大震災からもうすぐ12年を迎えます。当時、仙台市若林区の荒浜小学校の校舎は甚大な津波被害に遭った地区において、生きるための唯一の避難場所となりました。荒浜小は2016年3月に閉校。避難者を津波やがれきから守った校舎を活用し、翌年4月に「震災遺構 仙台市立荒浜小学校」として生まれ変わりました。今年に入って展示内容のリニューアルを図り、これまでとは違った切り口で見学できます。



被災した校舎がそのまま残る「震災遺構 仙台市立荒浜小学校」

320人が避難

震

震災当時、荒浜地区には約800世帯、2200人ほどが暮らし、海から約700メートル以内陸にある荒浜小は児童91人が在籍していました。海に面した平坦な土地で民家が多く、高層の建物は小学校の校舎だけ。震災直後に児童、教職員、住民ら320人が避難しました。

2階の東側（海側）の窓からは津波とがれきで倒壊した壁と鉄柵が見えます。廊下の壁には津波が滞留した跡があり、2階や3階の外壁にも、がれきがぶつかった跡などが残っています。

直近の復興など紹介

震災発生から1時間余りで津波とがれきが校舎に押し寄せ、最大で2階の床上約40センチ（校庭地表から4.6メートル）まで水が上がりました。一時は辺り一面が何度も津波が押し寄せる海となり、校舎が「孤島」に。避難者は4階や屋上から、海に埋もれた地区を呆然と見渡していたそうです。

今回のリニューアルは4階の展示替えが主となりました。展示内容を直近の復興状況などを踏まえたものに更新。仙台市内をはじめとする小中学生の見学が定期的であり、震災を知らない世代が増えていることから、震災の教訓と災害への備えの重要性を伝えるコーナーを新設しました。

現在、震災遺構となった校舎の全てを見ることはできませんが、1階は天井まで浸水し、津波が突き抜け、がれきがぶつかった跡などが残っています。ロッカーや壁、黒板などが傾いたり、湾曲したりと津波の威力を見せつけられます。

屋上からは海岸堤防やかさ上げ道路など、すっきり整備された風景を見渡せます。かつての荒浜地区は広大な松林が広がっていましたが、津波で流失し校舎にも流れ込みました。現在は海岸防災林の再生として植林や育樹が進

められています。



リニューアルに伴い、4階展示室「明日への備え」に新設された「アニメーションなどで学べる防災教育のコーナー」

められています。

開館は午前9時半～午後4時（7、8月は午後5時まで）。月曜と第4木曜（祝日を除く）、年末年始は休館。無料で見学でき、案内を希望する場合は事前に相談を。連絡先は管理事務所 022（355）8517。

当時を振り返り 今に生かす

震災時の校長・川村さん

シニアならではの自助と共助

災害では停電も想定

荒

荒小は1873年開校で、現在の校舎は1979年の完成、2003年に耐震改修をしています。以前から地区と学校合同の運動会や避難訓練を行うなど、コミュニティとの関わりが活発な学校でした。

震災時、学校には2年生以上の児童が残っていました。しかし停電となりテレビで情報を得ることができず、校内放送も使えません。4階に避難するよう、校長室にあったハンドマイクで校庭にいた児童に、そして

各教室も回って呼び掛けました。住民の受け入れも始め、昇降口で誘導をしていました。地震から1時間ほど経過し、消防団から「津波が来る。上げれ」との声。体育館にあった時計は津波襲来時の午後3時55分で止まりました。この時計は現在4階に展示しています。

結果的に児童、教職員、住民の計320人が校舎に避難しました。2階にも津波が入り、避難場所は3、4階のみです。あれから12年たち、自分自身が実感し始めていることですが、高齢者にとって学校の階段はき

た。実は震災前に地区の民生委員から「住民が学校に避難するようなことがあれば、町内会ごとに避難させてほしい」と申し入れがありました。

身近な人たちが周囲にいれば、それだけで心強いでしょう。夜には六つの町内会の代表者で打ち合わせをやり、町内会同士の横の連携と、それぞれの教室では代表者から住民への説明があるなど機能的でもあり、とても良かったと思います。

自分局の備蓄品用意

荒浜小は津波に対して要避難地域にあるので、あくまで一時避難所という位置付けでした。しかし震災前年のチリ地震による大津波警報をきっかけに高齢者の避難に配慮し、収容人数を増やすなど対策を図りました。体育館で保管していた備蓄品を校舎3階に移動させておいたことも、震災時に救われました。

住民の方は六つの町内会ごとに教室を分かれて避難しまし

ます。車いすの方もいました。こうした方々の避難をどうフォローすべきか考えておきたいですし、なんと言っても元氣な足腰が大切だと実感しています。

終えました。学校への避難者は全員助かったものの、校舎外では192人の死者が出たことが残念でなりません。災害にもありますが、シニアが避難する際は自分より若い人や体を動かせる人と合流した方が良いでしょう。日頃のご近所との交流は、いざというときの共助につながります。車での避難は渋滞するかもしれませんが、遠くまで避難する余裕のない人は、まずは近くの避難所へ。

しかし備蓄品は水、食料、毛布など極めて限られたものしかありません。おむつ、生理用品、常備薬、眼鏡（コンタクトレンズ）など日常生活に使っていて、それがないと困るものはひとまとめにして備蓄しましょう。普段使いたとは別に、備蓄用は使えるのであれば、ちよつと古いもので構いません。お薬手帳も一つ前のものでいいので入れておいてください。

旅行用のキャリーケース。家に置いておいたときには中が空っぽ。備蓄品をまとめて入れておくとも保管もでき、持ち運びに便利です。

「震災遺構 仙台市立荒浜小学校」でガイドを務める川村孝男さん(67)は震災時、荒浜小校長を務め、避難受け入れの陣頭に立ちました。住民のつながりが強い一方で高齢化が進んでいた荒浜地区。27時間に及ぶ学校での住民の避難生活を振り返り、今後につながるアドバイスを頂きました。



現在はガイドとして活動する川村さん

ご近所と 日頃から交流を

防災士会みやぎ・高橋さん

進んで訓練に参加して

減災や防災力向上に取り組む人に、講習や試験合格などを経て与えられる資格に「防災士」があります。シニアの有資格者も多く、地域での活躍が期待されています。NPO法人防災士会みやぎ（仙台市）の副理事長、高橋健一さん（68）に防災士の具体的な役割の他、シニアに日頃から留意してもらいたいことを伺いました。

自助・共助を目指す

防

防災士は自助・共助・協働を原則に、社会のあらゆるシーンで防災力を高める活動を行うための十分な意識と、一定の知識・技能を習得したことをNPO法人日本防災士機構（東京）から認証された人です。

資格取得には講座を受けて試験に合格した後、救命講習を修了し防災士と



防災に関する講習会で講師を務める高橋さん

して登録を申請します。平時は防災講演、災害図上訓練、避難所訓練などを主導し、自主防災組織や消防団の活動にも積極的に協力。災害時には避難誘導、初期消火、救出救助活動などに当たり、被災地支援活動にも参加します。

阪神・淡路大震災では建物倒壊による圧死の犠牲者が多かったのですが、助かった人のうち3分の1は自力

脱出、3分の1は家族に、残り3分の1は近隣住民らに救出されました。大災害では消防や自衛隊の迅速な救助を期待

するのは難しい。一人一人の自助、それを組み合わせた共助を高めるため、地域で活躍する防災士の制度が2002年に創設されたのです。

シニアも元気に活動

県内では昨年12月現在、6839人の防災士がいます。当会には138人が所属し、防災に関わる活動に取り組んでいます。定年退職したシニアも多数活動をしています。自宅にいる機会が多くなるし、地域で元気に活動するため、生涯学習の一環としても防災士を目指してみたいかが良いでしょう。

地域の避難訓練はシニアの参加が多い一方で「脚が

悪い」「腰が痛い」など持病を理由に出てこない人もいます。こういった人こそ参加してもらい、万が一のときにどう動けばいいのか、本人にはもちろん周囲の皆さんにも分かっているもらった方がいい。

そのためにも町内会や老人会などに参加し、日頃から周りの人と接触していることが大事です。特に高齢化が進んだ地域で、日中若い人が働きに行っていないときに災害が発生したらどうすべきか、地域で考えておきましょう。

災害時の情報収集という点と難しいと思われがちですが、停電していなければテレビの「dボタン」を押すと防災情報を視聴できます。

治療と生活習慣
改善が大切

よく知ろう 更年期障害

3月1〜8日は

「女性の健康週間」

3月1〜8日は「女性の健康週間」。女性が年齢を重ねるときに気を付けたい症状の一つに更年期障害があります。きちんと向き合い、診療を受けて、生活習慣を改善すれば、かなりの軽快が期待できます。気になる症状があったら早めに医療機関に相談しましょう。

監修/
日本産科婦人科学会専門医
日本女性医学会 女性ヘルスケア専門医
T'sレディースクリニック
(仙台市若林区荒井) 副院長
高橋 純香 先生

閉経前後の10年間

卵巣の活動が徐々に衰えて次第に消失し、月経が完全に止まった状態が12カ月以上続いたときに、1年前を振り返って「閉経」と判定します。つまり、あらかじめ自分の閉経の時期を知ることができないのです。

日本人女性は50歳前後で閉経することが多いですが、個人差が大きく、40代前半から50代後半までの幅があります。

閉経前後の各5年間を合わせた10年間が「更年期」です。この時期に出現する各種症状で他の病気による原因がないものを「更年期症状」といい、その中で症状が重く日常生活に支障を来すものを「更年期障害」といいます。

更年期症状の主な原因として、女性ホルモン（エストロゲン）が大きく変動し

ながら減少していくことが挙げられます。これに加えて加齢などの身体的因子、性格などから由来する心理的因子、職場や家庭での人間関係などの社会的因子が複合的に関与し、発症すると考えられています。

多様な更年期症状

更年期症状は非常に多様で個人差が大きいのも特徴です。

ほてり・のぼせ・発汗・冷えなどの血管運動神経症状、動悸・息切れ・頭痛・めまいなどの自律神経症状、不眠・不安・イライラ・憂うつ感・意欲の低下・倦怠感などの精神症状、肩凝り・腰痛・関節痛などの運動器官系の症状、頻尿・尿漏れ・性交痛・外陰部違和感などの泌尿生殖器系の症状などがあります。

更年期症状に当てはまる不調には、甲状腺や心臓病

などの別の病気が潜んでいる場合があり、更年期障害と診断するためには、そのような病気を最初に否定することが重要です。更年期のせいと思ひ込み自己判断をしてしまうと、重大な病気を見過ごしてしまうことがあります。気になる症状があれば、医療機関を受診しましょう。婦人科での診察だけでなく、内科や整形外科、精神科、脳神経外科などの受診が必要となることもあります。

主な治療方法

薬を使用する方法と使用しない方法があります。生活習慣の見直し（運動、睡眠、食事、禁煙など）をまず行いましょう。そして症状によってはカウンセリングや心理療法で改善することがあります。

薬物療法は大まかに三つの方法があります。更年期

障害の主な原因が女性ホルモンの変動や減少のため、少量のエストロゲンを補う治療法（ホルモン補充療法…HRT）があります。有効性が高く、特に血管運動神経症状に効果があり、また骨粗鬆症予防や脂質異常症の改善も期待されます。使用しても問題ない人かどうかを問診で確認をし、乳がん、子宮がん検診など必要な検査を施行してから開始します。乳がんや血栓症のリスクを懸念される方もいらっしゃると思いますが、最近では薬剤の投与方法や種類の選択により、リスクをできるかぎり上昇させない方法もあります。

次に、生薬を組み合わせた漢方薬が挙げられます。漢方薬は全体的な心と体のバランスの乱れを回復させる働きがあります。それぞれの体質や症状に合わせて薬剤を選択します。

三つ目として、精神症状に対し、抗うつ薬、抗不安薬、睡眠剤などの処方も検討されます。新しい抗うつ薬は、副作用も少なく、血管運動神経症状にも有効であることが知られています。その他、大豆イソフラボンから腸内細菌の作用で生まれるエコーオールという物質が女性ホルモンに似た働きをする

ことが分かってきており、そのエコーオールのサプリメントを摂取するという方法もあり、HRTの副作用が気になる、または合併症がありHRTが使用できないという方の症状を和らげることもできるようになりました。

人生のターニングポイントである更年期に起きるさまざまな身体的、精神的不調を上手に乗り越え、その後の長い人生を健やかに過ごすために、更年期障害は人それぞれ、あなた自身が不調で困っていただければそれが受診の目安です。お近くの婦人科医にためらわず相談してください。

仙台市医師会
インフォメーション
コーナー

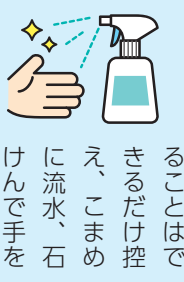
新型コロナウイルス

**感染しない、させない、広げない！
感染症にかからない、うつさないために…**

①会話やせき、くしゃみによる飛沫、ウイルスなどを防ぐために、マスクの正しい着用が有効です。



②こまめな手洗いが有効です。外出時にはウイルスの付着した場所に触れてしまっている可能性があります。手で顔をこす



「密接場面」の3密を避けましょう。室内ではこまめに換気を行い、隣の人との間隔を広く確保しましょう。

この難局、皆で力を合わせて乗り越えましょう！

洗うことや、手指のアルコール消毒をしましょう。

③空間に飛沫が漂い続けることを避けるため「密閉空間」「密集場所」「密接場面」の3密を避けましょう。

講座や新規番組は休止です

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、仙台市急患センターで毎月開催している「市民医学講座」や、ケーブルテレビで配信している「家庭の医学」の新規収録は休止となっています。

いきいき 脳活レシピ

認知機能の低下を防ぎ、脳の健康を保つには食事も大切です。特に生活習慣病を原因とする脳血管性認知症の予防に向けて、減塩や抗酸化作用(身体をさびつかせない)のある食材を取り入れたレシピを紹介します。(仙台市健康増進センター 管理栄養士・佐々木)

減塩でおいしい野菜のおかず⑳

ジャガイモなどの芋類はナトリウム(塩)を排出する働きがあるカリウムや抗酸化作用のあるビタミンCが豊富です。どちらの栄養素も水に溶け出る性質があり、芋類でサラダを作る際はゆで水を捨てない工夫として電子レンジの活用がお勧めです。

和風ころころポテトサラダ



- 材料(2人分)
- ・ジャガイモ……………100g
 - ・枝豆(冷凍)……………20粒
 - ・コーン(缶詰)……………20g
 - ・マヨネーズ…14g(大さじ1強)
 - ・ワサビ……………2g
 - ・かつお節……………お好みで

1人分食塩相当量0.3g、エネルギー量123kcal

減塩のコツ

- ・マヨネーズのこく
- ・ワサビの風味

抗酸化作用のある栄養素を含む食材

- ・ジャガイモ

- 塩の目安
- 塩少々(親指～人差し指)
小さじ約1/8(0.8g)
 - ひとつまみ(親指～人差し指～中指)
小さじ約1/5～1/4(1.2～1.5g)

- 1 ジャガイモは皮を剥き1.5cmの角切りにし水にさらす。
- 2 枝豆は解凍し、コーンは水気を切る。
- 3 ①の水気を切り耐熱容器に入れて、ラップをかけて電子レンジ(500W)で5分加熱する。
- 4 ジャガイモは粗熱を取り、冷ます。
- 5 ジャガイモ、枝豆、コーン、マヨネーズ、ワサビをあえる。
- 6 お好みでかつお節をかける。

けんこう 健幸 美体操

Vol.96

監修/理学療法士 金子亮太郎さん(医療法人松田会松田病院)
監修・モデル/F.S(医療法人松田会)

※「体操をして、いつまでも健やかに幸せな暮らしを」との願いを込め、「健幸」美体操と命名しました

バランスのトレーニング

転ばない体づくりのためには、筋力を鍛えることに加え、バランストレーニングを取り入れることも推奨されています。今回は動きの中でバランスを取る練習をご紹介します。



- 1 体を真っすぐに直立不動の姿勢を取る
- 2 バランスを取るように両腕を上げて、右足を1歩分、前に出して少し上げる。地面との間は軽く開ける程度
- 3 右足を外側にぐるっと回す。同様に内側にも回してみる。速く回すのではなく、丁寧にゆっくりと回し、慣れてきたら大きく回す。軸足でバランスを取ることを意識する



左右どちらの足から始めても可。
足回しも内外どちらから始めてもよい。
片足10回を目安に回す。
必要があれば支えを使って立ってもよい

**ご存知
ですか? 七十七銀行金融資料館**

本店ビル4階に開設されている「七十七銀行金融資料館」。お金や銀行の歴史、役割などを分かりやすく紹介しています。プロジェクトマッピング映像や体験ゲームのコーナーなど、幅広い世代の金融教育の場として活用されています。同行の創業に尽力し、新1万円札の肖像に決定した渋沢栄一翁との関わりについて展示しているコーナーもあります。



入場無料 要事前予約
開/平日10:00~15:00
休/銀行休業日は休館
TEL022-267-1111
https://www.77bank.co.jp/museum/

仙台市地下鉄仙台駅北2出口または東西線青葉通一番町駅南1出口から徒歩約4分

表紙に登場した「特別養護老人ホームまるめる」のProfile

仙台西多賀病院との連携で「地域包括ケアシステム」の具現化を図るとともに、「福祉と文化の融合」を目指し地域開放型のギャラリーホールなどを併設しています。
所在地/仙台市太白区鉤取本町2-12-20

プレゼント応募方法

- はがきまたはFAX、Eメールに希望の商品名と各コーナーへの情報、取り上げてほしいこと、げんき倶楽部杜人を入手した場所、感想、住所、氏名、職業、年齢、電話番号をご記入の上、「げんき倶楽部杜人3・4月号プレゼント係」(下記住所)まで応募を。
- 締め切りは2023年4月29日(祝)です(当日消印有効)。
- 当選は商品の発送をもって、かえさせていただきます。

情報をお寄せください

- 皆さんの健康法(食事や運動など)を募集中。
- P.12「杜人川柳」への投句や一言メッセージ大歓迎。
- 匿名掲載を希望の場合は、ペンネームを明記してお送りください。

〒980-6023 仙台市青葉区中央4-6-1 SS30 23F
(株)アドコーポレーション内
「げんき倶楽部杜人編集室」
TEL022-267-4941 FAX022-266-4204
Eメール genki@adcorporation.jp

【個人情報について】編集室へ投稿、応募、申込等いただいた個人情報は、編集室からのご連絡、プレゼント発送以外に使用したり、第三者に提供したりすることはありません。編集室が責任を持って管理致します。投稿採用時には氏名(または匿名)と市区町村までの住所、年齢を紙面に掲載します。
※本紙掲載の記事やデータは2月28日現在のものです。
料金や営業時間、定休日、提供サービスなどは予告なく変更になる場合があります

Weekly
ホライズングループ

げんき倶楽部杜人

**2023年
5・6月号は4月30日(日)発行です**

- SALES&PROMOTION
加藤健一 大平康弘 鈴木美由喜 東海林峻
高橋正考 菊地貴史 高橋哲 木村一豊
- EDITOR
平井頼義 菊地史恵 田中奈美江
- DESIGNER
阿部伸洋 佐藤友希 菅澤まりこ 仙石結 森田真礼 渡辺洋

杜人川柳

今月のお題 「足跡」

- いつになる親の足跡通り越す
(大郷町・空の味さん・50歳)
- 塗り立てのコンクリートに猫の足
(青葉区・三浦有里さん・55歳)
- いいんだよ途切れ途切れの足跡で
(青葉区・岡本幸子さん・80歳)
- 足跡を残さぬように終活す
(大崎市・シマちゃんさん・80歳)
- 即席で夢の足跡は程遠し
(太白区・飛田秀雄さん・70歳)
- 空澄みて飛行機雲の鮮やかさ
(村田町・小関美枝子さん・77歳)
- 悪人ほど足跡残さぬように工夫する
(白石市・青木弘彦さん・89歳)
- 足跡を数えきれぬよ苦楽の跡
(太白区・小野弘子さん・80歳)
- 何処まで続く上り下りのいばら道
(宮城野区・矢野つとむさん・79歳)
- わが人生ぬき足さし足しのび足
(大崎市・阿部澄江さん・68歳)
- 新雪にそつと足跡つける朝
(青葉区・き、きょうさん・66歳)
- 日記帳わが人生の足跡よ
(宮城野区・渡邊ひろえさん・48歳)

7・8月号お題

「雷」

※作品は1人3点まで応募可。応募ははがきかメールで左記の宛先へ。名前(ペンネーム、匿名を希望の際は明記)、年齢をお忘れなく! 締め切りは2023年4月29日(祝)です(当日消印有効)

ご応募ありがとうございました



汗をかいたび新鮮な香りに包まれる

**8×4 アロマスイッチ スプレー
パリスブーケの香り**

ロングヒットの制汗剤、8×4ブランドから「アロマスイッチ」シリーズが新発売。パリスブーケとマンハッタンリネン2種の香りを用意しました。制汗・殺菌・消臭成分を配合し、気になる汗や臭いをしっかり防ぐことに加え、新しい香料技術を採用。使った時の香りが長時間持続するだけでなく、汗が気になるたびに新鮮な香りに包まれます。スプレーとロールオンの2タイプ。



ツルハドラッグで販売中。
※取り扱っていない際はお取り寄せが可能です

価格/オープン価格
関/花王グループ
カスタマーマーケティング東北支社
TEL022-782-7100