



深浦町地域おこし協力隊 浪岡 敏勇 (なみおか としお)

＜ 能登半島地震災害ボランティア②・能登半島へ編 ＞

小雪のちらつく3月21日の朝、お世話になった富山県高岡市の友人宅を9時に出発し、能登半島に向かう。「道路状況も悪く、渋滞も予想されるだろう」と昨日聞いていた。高岡市から40分程の氷見市周辺は特に渋滞も無く、道路、家屋などへの大きな被害は見受けられなかったが、七尾市に入ると、瓦屋根に掛かるブルーシートが目立つようになってきた。そこから数分行くと温泉地で有名な和倉温泉がある。昨日一部「お風呂のみの営業が決まった施設がある」との情報で向かったのだが……。先ず目にしたのは、温泉街入口付近に停車している給水車。さらに傾いている電柱、信号、隆起する道路。どこも営業していない温泉街の殺伐とした光景。観光客は見当たらない。寂しそうに温泉の蒸気らしい煙が立ち昇っているだけ。修繕工事をしている業者の方々が忙しそうに動いている。震災被害がこれほどまでとは思わなかった、震災前の賑わいを取り戻すには、まだまだ時間がかかるだろう。探し回った営業予定施設は結局みつからず、和倉温泉を出て間もなく営業は後日だったと友人から連絡が入っていた。

ガソリンを給油後、右に海を見つつ穴水町へ向かう。北上するにしたがい、被害の状況が大きくなっていくと同時に、震源地は間違いなく半島の上だという事が想像出来た。この頃から倒壊した家屋が目につくようになり、地震で起きたであろう地すべりも、山のいたるところで見受けられる。場所によっては電柱も左右へ大きく振られ、電線も力なく下がった状態のまま。穴水市の被害でさえ相当なものだったが……。

雪も強くなりかけたところで輪島市の看板が見えた。仮設住宅らしい建物もところどころに点在し始めている。しかし、街に入り、いよいよ状況は一変した。倒壊した家屋はさらに目に付くようになり、被災家屋には調査済み、危険などとガムテープで検査証が貼られ、小さい路地にはどこも瓦礫の山、山、山。車一台通るのもままならない。通行止めもあり、全く手を付けられていないような場所も見受けられ「震災は数日前に起きたばかりなのではないか？」と錯覚してしまうような光景が続いていた。つぶれた家の下敷きになった車も散見され、これほどまでかという信じられない惨状の中、さらに驚きの光景を目の当たりにする。

それが商店街にある7階建てのビル、美術漆芸苑・五島の屋。今もなお、震災当時そのままの形を残し、その場に大きく横たわったままなのだ。「信じられない」これが現実起きた事だと認識するまで少し時間がかかったし、ましてこの大きなビルが倒れてゆく経過を現実に見てしまった方もいると思うと、体の奥から恐怖心が沸き上がり言葉も出なかった。惨状を直視しつつも「能登半島を全て見なければ」という想いに駆られさらに輪島市から北上し、海岸線を回るルートで珠洲市まで向かった。しかし、雪も本格的に降り始め、行き交う車も無く道路は大きく波打ち始めた。10キロは進んだらうか。道路が陥没、寸断されたところで通行止めのコーンポールが見えた。奥には対向車線に倒れたままの電柱が見える。輪島市からそう遠くないその場所は薄暗い風雪の中、ただ太い電線が強風でゆらゆら揺れていた。何とも言えない空っぽのような気持ちになり、私は珠洲市へ向かう事を断念し輪島方面へ引き返した。もうこのような災害は起きてほしくないと心から想いながら。帰りに輪島朝市の看板を見つけたが足が向かず、雪の降りしきる中そのまま被災地を後にした。

近い将来訪れたいと考えていた能登半島。正月にテレビから流れる信じられない光景。自身の五感で感じてきた被災地は、心に強く何かを訴えかけてきた。でも感情が入交り、今もそれを上手くは伝えられない。自分は被災地の表面しか見て来られなかったし、被災地の方々の心情は被災地の方々にしか分からないものだから。

短い期間の活動ではあったけれど、避難所におられる方々の笑顔を拝見できた事は生涯忘れない。50才を過ぎ、一生は本当にあっという間なんだと感じるようになってきた。明日も当たり前の日常がある保証など無い。いや、そもそも、そんな事など考えた事も無かったのかもしれない。今回の活動を通して「出来る限り悔いの無い一生にしよう」と強く思いながら、ここ深浦町に戻った。

石川県での滞在3日間、私の体験を通して、被災地でのリアルを少しでも感じて頂けたら幸いです。またこの度、私の活動にあたり様々な方々のお力添えに感謝いたします。

本当にありがとうございました。

「進め協力隊」特別拡大版 ①・②号 おわり。



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

伊藤 由紀子 先生

医・社) 清泉会 布施病院 作業療法士

『フレイル予防で健康貯金をしてみませんか?』

はじめまして。作業療法士の伊藤と申します。

最近では認知症対策として、病院で行う治療だけではなく、予防にも力を入れた健康寿命を延ばすための「フレイル予防」と呼ばれる取り組みが地域ぐるみで行われるようになってきました。

普段、私は精神科の病院で認知症の患者さんのリハビリを行っています。3年程前から市の保健師・当院の公認心理師と共に色々な地区の集いの場にお邪魔して「フレイル予防教室」を開催し、高齢者を対象とした健康に関するお話や運動を紹介させていただき形で、フレイル予防活動にも携わっています。その中で「認知症について詳しく聞きたい」「コグニサイズを教えて欲しい」と事前に依頼のあることも少なくありません。毎回、参加されている皆さんが想像以上に真剣に話を聞いてくださり、運動やゲームを楽しみながら取り組まれる姿には驚きを隠せません。中には、「病院ではちょっぴり聞きにくいけど、心配で……。」と勇気を出して声を掛けてくださる方もいらっしゃる。体調管理や対策について可能な範囲でお答えしています。また、自宅に帰ってから紹介した体操や効率的な体の動かし方を実践されている方も多く、カレンダーが〇印(実践した日に〇を付ける)で埋まっている様子を拝見すると、嬉しくなります。

3年間の活動を通して沢山の方々とのお会いがありましたが、皆さんに共通点があることに気づきました。それは『健康への関心の高さ』と『圧倒的なバイタリティー』です。なぜ、それほど

熱心になれるのか……。フレイル予防教室に参加された方に伺うと、ある方は「参加しているみんなと一緒に買い物へ行くために元気でいたい」、ある方は「家族に美味しいご飯を作りたいから健康でいたい」、また「花を育てるのが大好きだからそれを続けられる身体でいたい」、そして「ここに参加することが楽しみ!」と話しておられる方もいました。つまり、生きがいや人生の目標が確実に皆さんの中にあり、それが「熱心さ」の原動力となっていることが分かりました。

フレイル予防では、とにかく「体力を付けること」や「バランスの良い食事をとること」が注目され、『フレイル予防=体力作り』と誤って認識されているように感じます。これらもちろん大切なのですが、何よりも大切なのは「健康な身体と心で私はこれがしたい!」と強く思うこと、そしてその気持ちを語り合える場所があることだと感じています。

健康寿命を延ばすのに有効な取り組みは、元氣なうちから始める方が良いと言われています。つまり元氣なうちから健康を蓄える『健康貯金』が推奨されています。ですが、すでにフレイルの状態にあったとしても『健康貯金』を始めるのに遅いということはありません。その健康貯金を毎日コツコツ長く続けられる秘訣も『数年後のなりたい自分』『やりたいこと』をイメージすることにあると感じます。

安心して彩り豊かな生活を送られるよう今日からできる健康貯金をしてみませんか?

月1回 お悔やみ時のマナーや知識が配信されます!

LINE 公式アカウント

↓ スマホのカメラかLINEで読み取り「友だち追加」をすると



- ・葬家へのご無礼を避ける
- ・粛々とした場面で恥じをかかない為に
- ・お役立ち知識や仏事などの疑問への回答

などが配信されます(登録無料)

* 誰が登録したのか当社からは分からないので安心して下さい

霊安室完備(24H 付添可能)

家族葬空間

ファミリーホールふかうら



株式会社 深浦葬祭
Fukaura Funeral Service

電話 (74)4536 FAX:74-4546