

1月22日(日)、つくばイノベーションプラザにて、つくば市 PTA 連絡協議会「女性ネットワーク委員会研修会」が開催されました。
今年度のテーマは「安心・安全な地域社会を子どもたちと共に考える」です。

前回6月には避難所の基礎などについて学びましたが、今回は女性の立場で考えた災害時のセミナーが開催され、竹園東中学校からは2名の女性ネット委員が参加しました。
以下、概要報告です。

【演題】「資生堂の災害支援活動、非常時に役立つ化粧品紹介と癒しのボディケアなどの実習」
【講師】箕浦 静枝(みのうら しずえ)先生 …資生堂ビューティースペシャリスト

はじめに、前回講師の長屋先生(国土交通省国土技術政策総合研究所災害対応担当)の講演がありました。

- ・ 阪神淡路大震災から20年以上経過しているが、残念ながら TV の特集などの放映回数が年々減少していて、20年目の翌年からは年間ひとけた台となってしまった。
- ・ 食料備蓄は1週間分あるとよいが、家族4人3食とすると84食分も用意することになる。冷蔵庫などからかき集めると30食分ほどになるといわれており、そう思うと用意数が減るので負担も軽減するのではないか。
- ・ 避難生活は特に子供にとってかなり暇を持て余すことになる。ゲームなどは不謹慎と思われるかもしれないが、例えばトランプなどは電源も使わないし、避難所に持ち込む事は悪いことではないのでは。"DS"など電源を使うものについても悪とせず、ストレスのないよう生活することが第一では。

次に、箕浦先生の講演・実習がありました。

(1)災害非常時における衛生ケア

断水が発生することは容易に想定される。
汗や皮脂汚れはふき取ることにより、臭いやベタつきなどの不快感を軽減できるので、ウェットティッシュ・紙おしぼり・おしりふき・制汗シートなどを普段からバッグに入れておくとうい。

被災時は1枚が貴重なものとなるので、体を拭くときには
顔→首→わき→お腹辺り→足先と、上から下へ拭くなど工夫して使う。
頭については、ウェットティッシュを指にまきつけ髪を分けて頭皮を拭いていき、毛髪についてはそのまま拭き取っていく方法や、水を使わないドライシャンプーも利用してみてもよい。

(2)災害非常時におけるメンタルケア

「ハンドマッサージ」

血流がよくなり、血圧を安定させるなど健康面にもよい。好きな香りがついているクリームを使えば、さらなる癒やし効果になる。

「SHISEIDO 癒しのタッチケア」

今回実習の背中でのマッサージは、短時間で大人も子供も誰でもでき、場所も選ばない。
"手当"という言葉は正に手を当ててケアするということ。マッサージをすることにより免疫力が上がる等の効果があるといわれている。



研修を受けた感想

避難生活をする上では全てを我慢することはなく、あらゆるストレスを軽減し明るく過ごす事が悪いことではないということがわかりました。

背中へのマッサージ実習はペアを組んで2~3分ほどの実習でしたが、たったそれだけで眠気がくるほどリラックス効果がありました。

普段でも家族で行えたら、すっかりスキンシップの機会が減ってしまった思春期真っ只中の子供との関係にも悪くないのでは・と思いました。

以上

ハンドマッサージ資料： クリームを塗って実習しました



背中へのマッサージ資料： ④~⑨のみの実習でしたが効果大でした。ゆったり行うこともポイントのようです。

