

# 金平糖ニュース 2020 はる



発行 金平糖事務局

2020.04.06

第24号

## 1～3月活動報告

### 1. 1月15日 10時～14時 こども病院お茶っこ&ケアグッズ



参加7名(大人5名、子ども2名)  
参加者の声「もっと話したかった」「みなさんも来てくださるといいのに」「食堂ではないこうした場で、食事ができるのはいいですね」



参加点滴保護カバー等の作成  
ボランティア 5名

### 2. 検見川高校ケアグッズ授業

11月：タオル帽子作り

1月：キワニスドール作り

東京キワニスクラブから講師の方に来ていただきました。



2019年度  
県立検見川高校  
家庭科選択授業  
3年生 18名

キワニスドール  
タオル帽子

### 3. 新型コロナの影響により中止又は延期した活動

- ① 2月25日 ケアグッズ作り in 船橋 中止。
- ② 2月29日 クアッカワラビーオーケストラ ワークショップ 延期。
- ③ 3月15日 東洋医学ミニ講座 中止。

### 4. 2019年度ケアグッズ寄付

こども病院	72		がんセンター	290	
臓器エプロン※	1	コットカバー	7	ケア帽子	203
CVカテーテルカバー	20	氷枕、温枕カバー	12	尿バックカバー	9
前開きシャツ見本品	4	ネームバンドホルダー	8	アイスノン・温枕カバー	18
子ども用マスク入れ	5	点滴保護カバー留め具	7	雑貨	60
オペバッグ	8				

#### ※臓器エプロン

こども病院のCLSさん(チャイルドライフスペシャリスト)から、病気の説明をする時に使いたいと依頼がありました。看護学生さんが用意して下さった型紙で、ケアグッズボランティアがフェルトで臓器を作成しました。

#### CLS(チャイルドライフスペシャリスト)は…

CLSは、お子さんが病院で感じる「こわかった!」「痛かった!」という気持ちを少しでも小さくして、「頑張った!」「出来た!」「楽しかった!」という前向きな気持ちで医療体験を乗り越えていってもらえるように、他職種と連携しながら支援していきます(千葉県こども病院HPより)



高梨知揚先生（東京有明医療大学 保健医療学部 鍼灸学科 講師 博士（人間科学））

東洋医学の考え方で、春は五臓\*で言う「肝」との関わりが深い時期であるとされています。「肝」は体中の気をよどみなく隅々に流す「疏泄（そせつ）」という大切な働きを担いますが、春にいろいろなことをスタートできるのは、この「疏泄」の働きが大きく関わると考えます。しかし新型コロナの影響で自粛せざるを得ないこの状況では「疏泄」の働きで「いざスタート！」どころか、家にいなければならない、好きなところに外出できない状況で、体の中の気はどんどん滞りがちになります。お腹が張りやすすくないですか？頭痛がしやすすくないですか？怒りっぽくないですか？今の時期のそうした症状は「疏泄」がうまく行かず、気が滞っている状態が関係しているかもしれません。

滞った気を流すには、なにより体を動かすことです。内容はなんでもいいので、家の中で好きな体操やトレーニングをしてください。ツボ押しもいいでしょう。気を流してくれる代表的なツボに「合谷（手の親指と人差し指の付け根の間）」や「太衝（足の親指と人指の付け根の間）」があります。少し痛いくらいの押し方で気づいた時に押してみてください。

また、「疏泄」の気を流す作用は消化器の働きを助けており、「疏泄」がうまく行かないと食欲や消化に影響を及ぼします。消化器は体を「外邪」から守ってくれる（つまり感染症を防ぐ）「気」を作り出す最も大切な場所です。きちんと食事が取れるように気をつけたいですね。さらに、「気」を補うには十分な睡眠も大切です。くれぐれも夜通しスマホで新型コロナ関連ニュースのチェックなどしないように。余計に「疏泄」の働きが悪くなり、気が滞りスムーズな入眠ができなくなります。

新型コロナに関する情報が錯綜する中「免疫力を上げる」という表現のもと、科学的根拠のない様々な対処法をしばしば目にしますよね。でも、「免疫力を上げる」なにか特別なことに目を向けるよりも、上に書いたようなその時その時の状況にあった、「体調を崩さない」ための日常的事がととても大切だと思います。

\*五臓：体に必要な生体物質（気血津液など）の化生と貯蔵を行う器官で、肝、心、脾、肺、腎の五つの器官

高梨先生、ありがとうございました。3月の講座は、新型コロナの影響により中止となりましたがまた機会があればぜひお願いしたいと思います。（松尾）

### ケアグッズの依頼がありました

花の谷クリニックより、布マスクの作成依頼がありました。サージカルマスク（医療用マスク）をはさんで使用すること。医療現場でもマスクの入手が困難な現状が伝わってきます。

### その他の活動は、当分の間休止します。

金平糖ホームページでは、引き続き情報発信をしています。

金平糖事務局  
 mail konpeitou.pal@gmail.com  
 Tel 047-493-7812  
 〒274-0072  
 船橋市三山 6-20-5（松尾）

外出自粛を替え歌にしました。

『ごんべさんの赤ちゃん』のメロディーに乗せて

♪今はお家に こもる時（がまんしよう）  
 お出かけ前に 考えよう（今日でなくてもいいよね）  
 人の集まり減ってけば  
 ウィルス広まるスキがない（希望が見える）



VRで花見も  
 また楽しからずや  
 （VR：仮想現実）

