



## 縁起でもない話をしよう～もしバナゲームで考える“わたしの大切なもの”

開催日時：令和7年7月2日（水） 10:00～12:00

開催場所：金塚ふれあい会館

大阪公立大学大学院看護学研究科 三輪恭子先生のご指導のもと「もしバナゲーム」を行いました。

死や終末期医療に関する話題は話しにくいものですが、将来の医療・ケアについて、本人・家族・医療従事者があらかじめ話し合い、共有することが人生の最終段階における自己決定のために重要です。

「もしバナゲーム（もしものときの話し合いゲーム）」は、カードゲームという形式で自分自身の価値観や人生観を気軽に言語化・共有できるツールです。



## 勉強会「フットプリント」（転倒防止）

9月3日（水）、金塚ふれあい会館の勉強会に参加しました。

募集人数の2倍近い36名の方が参加されていました。会場に入っただけで、色のつかないインクで、自分の足型をプリントしてもらいました。お隣の方々の足型と見比べてみると、様々な型があることがわかります。自分の足型を知って、つま先やかかとの形で、靴選びをしてください、との説明がありました。

このフットプリントからは、インクの濃淡で、角質などのトラブルや外反母趾やO脚の疑いも分かるそうです。

さらに、身体全体では、206個の骨があるそうですが、特に両足部分で、52個、全体の4分の1以上の骨が集中している、との説明にも驚きました。

足裏の踵と親指の下、小指の下を結ぶ「3本のアーチ」は、踏み出す動力「ばね機能」、衝撃を緩和する「クッション機能」と「バランス機能」の役割を持ち、このアーチが、加齢や運動不足、肥満、不適切な靴の使用などによって、崩れると、姿勢や歩き方に影響があるとの説明も受け、足裏の3本のアーチを崩さないよう、足の筋肉を鍛えるために、ボールを使ってほぐしたり、足指じゃんけんを行うなどの「足裏体操」を参加者みんなで行いました。

自分の足に合った靴を選び、踵から着地して足全体で蹴りだす、正しい歩き方を心がけるだけでも、十分ですよ、ということをお教わりしました。改めて気づかされたことや、学びの多い学習会でした。



## 勉強会「介護の受け方・使い方」

11月5日(水)金塚ふれあい会館で、20名が参加して、学習会が開催されました。

「介護制度とは何か」という制度説明ではなく、実際におこるであろう『介護の入り口』を想定した勉強会でした。

一人暮らしの高齢の父親が体調を崩した時、父親の生活を心配する娘と、父親本人が大丈夫だと言い張る言葉を受けて、まだまだ親は元気だと思いたい息子、という設定の会話劇の後で、4~5人のグループで「もし自分なら、介護の専門機関に相談するか、今まで通り親の一人暮らしを続けさせるか」を話し合いました。

どのグループにも、すでに介護を経験した方、今まさに介護する毎日を過ごしている方と、様々な立場の方がおられて、自分たちが「介護の入り口」に立った時、どうしたいか、どうしたか、何を考えたか、などを話し合いました。

金塚地域には、介護に関する専門相談機関である「地域包括支援センター」があべのベルタ1階にあり、「こんなこと相談しても良いのかな」という事でも気軽に相談に来てもらいたいとお話がありました。「早い段階で相談に来てもらう方がより早く対応できる」ということでした。

勉強会の講師の大阪公立大学大学院・庄野先生の『「相談」は「元気でいることの工夫」』というまとめの言葉が印象に残りました。気づきや、学びの多い勉強会でした。

