



健康応援ひろば 19



がんと緩和ケア ～こころのエネルギーの貯め方～

日本人のがんと緩和ケア

日本人の2人に1人が何らかのがんにかかるといわれる時代。私たちにとって特別な病気ではなくなってきたり、また、ここ何年かの間のがん治療は大きく進歩してきました。「緩和ケア」という言葉にどのようなイメージを持っているでしょうか。緩和ケアは、がん治療の初期段階から、がん治療と一緒に受けるケアです。緩和ケアを受けることで、がん治療中に経験する苦痛を伴う症状を緩和できるだけでなく、心のつらさを和らげるためのサポートを受けることができます。



健康な今だからできること

定期的な検診や適度な運動、規則正しい食生活などだけでなく、がんと共に生きることが可能になった現在、がんと共に生きるため「こころのエネルギーの貯め方」をいくつも持っていることは、病

気の有無にかかわらず日々の生活のなかでも必要なことです。

マインドフルネスでエネルギーを

そのひとつとして、マインドフルネス(瞑想)があります。その基本は「目の前のひとつのこと」に意識を集中することです。最初のうちは「呼吸」を利用して息を吸って吐く、この短調な繰り返しのみにひたすら意識を集中させます。こうした瞑想を習慣にすると、気持ちのつらさのもととなっている問題に対して向き合うことや、反対にそれらを自分から切り離して客観的に考えることができるようになります。そして、物事を多角的に捉えることで「こころのエネルギーの貯め方」が以前より上手にできるようになるでしょう。



〒市立甲府病院…☎(244) 1111

とびだせ！市民レポーター！

甲府と日本手話 ～地元ろう者にインタビュー！～

今回は、これまで多くのろう活動をされてきた細川信吾さんに、「甲府」という手話の成り立ちを教えてくださいました。



■「ろう者」と「日本手話」とは？

ろう者：「日本手話」という、日本語とは異なる言語を話す言語的少数者。ろう文化をもつ。

日本手話：手や指だけでなく、顔や肩の動き(眉、口、舌、首の振り、あごの引きや出しなど)も重要な文法要素とする手話。日本語対応手話とは別のものである。

「甲府」をやってみよう！

日本手話の「甲府」は、グーの状態から親指と人差し指を立てて、鼻に親指の爪先があたるようにした状態から時計の逆回り15分ぐらいまで回します。



▲動画はコチラ

由来はゾウ！？

甲府という手話の由来には、2つの説があるそうです。1つ目は甲府の位置。地図で見ると、甲府は山梨県のほぼ中心にあります。顔全体を山梨県に例え、中心にある鼻の位置が甲府というイメージから

細川信吾さんプロフィール



山梨県南巨摩郡穂積村(現:富士川町)生まれ、甲府市在住(住み始めて57年目)。2013年、社会福祉事業功勞従事者受賞。

できました。2つ目は「ゾウ」。大正8年に開園した遊亀公園附属動物園のゾウが有名なことから、ゾウという手話に変化してできたとされています。



ほかにも2つの手話についてインタビューしました。こちらは、市民レポーターブログをぜひご覧ください！



ブログはコチラ▶ [\[市ホームページ\]](#)
市民レポーターブログ 検索

◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆

私が市民レポーターを始めたのは、ろう市民にブログや広報誌を楽しんでもらうほかに、聴者の皆さんにも「ろう者とは何か?」、「日本手話とは何か?」を知ってほしいと思ったからです。今回のインタビューが、日本手話に興味をもつきっかけになれば嬉しいです！

※日本手話に興味がある方、学びたい方は、下記までご連絡ください↓
nihonshuwa.info@gmail.com(玉置)



今月の担当レポーター／玉置智佳子