

ボランティアガイド歴3年

丁寧に笑顔で わかりやすく 伝えていきたい

キウス周堤墓群を守り活かす会

ひぐま まさくに
日隈 正國 さん



大分県出身／信濃在住／79歳／ボランティアガイド設立時からのメンバーとして、これまでに300件以上のガイドを務める／趣味は川でラフティングやカヤックをすることと、真剣にガイドの話を聞いてくれた子どもたちにプレゼントする小さな木工作品づくり

キウス周堤墓群でボランティアガイドとして活躍する日隈さんにお話を聞きました。

ボランティアガイドを始めたきっかけを教えてください
幼少期に大分県の実家の畑から縄文時代の石器や土器、矢じりなどを拾っていたこともあり、自然と縄文時代の歴史に興味を持っていました。キウスが縄文時代の遺跡だとわかると、すぐにガイドの講習会に参加しました。

ガイドで心がけていることはありますか

キウスを理解してもらいたいので、「見学者からの質問に丁寧に答えること」「子どもたちには笑顔でジョークを交えて説明すること」「特徴である周堤墓の配置、大きさを隣接している理由などをわか

りやすく説明すること」を心がけています。

よく聞かれる質問はありますか

「どのように埋葬されているのか」「だれがどのような理由で大きな周堤墓を作ったのか」といった質問が多いです。私は、「墓穴の大きさから埋葬方法は屈葬と推測され、各集落の人たちがまとまりを大切にし、団結して大きな墓を作っていたと思っ」と答えています。

難しい質問や思い出に残っている質問はありますか

子どもたちの素朴な質問が一番回答に困りますね。(笑)
「どのように円形をつくったの？」など、質問の予習をしてガイドに臨んでも想定外の質問がよくあります。初めて回答できなかつた質問は、「縄文時代の石器はどのくらいの期間で完成するの?」といった小学生からの質問でした。実際に縄文時代に使用されていた石(アオトラ石)を平取町で採取し、1年間(72時間)かけて石斧を作り、質問してくれた子に「72時間でできたよ」と伝えた時の笑顔が印象に残っています。
いろいろな質問をお待ちしていますので、ぜひガイドをご利用ください。

先生、教えて!



市立千歳市民病院 地域医療連携課
☎(24)3000 内線 8138

変形性股関節症について



市立千歳市民病院
整形外科主任医長 金泉 新

今回は、変形性股関節症についてお話しします。

変形性股関節症の患者さんは女性が多く、子どもときの病気や発育障がいなどが主な原因で、股関節の軟骨が減り、股関節の痛みで日常生活を送るのが困難となってしまう病気です。

治療方法は、鎮痛剤や運動療法による《保存療法》と《手術療法》の2種類に大きく分けられます。

この病気は、痛みが出たため運動しなくなり、筋肉が衰えたり、硬くなったりします。その結果、関節への負担が増大し、さらに股関節の痛みを憎悪させてしまいます。

変形が完全に進行する前であれば、自転車(エアロバイクを含む)に乗ることは股関節への負担が少ないため、お勧めの

《保存療法》です。また、水中歩行や水泳は股関節への負担を減らし、筋肉増強も期待できます。運動後や入浴後のストレッチも効果的ですので行ってみてください。

これらの《保存療法》で症状が取れないときや効果が期待できないほど変形が進んでしまったときは、《手術療法》が選択されます。

変形が少ない状態であれば自分の骨を生かす骨切り術、変形が進行してしまっているときは人工関節の適応となります。

最近では、骨粗鬆症の方が股関節の怪我をした後に変形性股関節症を発症することが増えてきています。変形が少なければ股関節の負担を減らし、鎮痛剤で様子を見ますが、大半の方は人工関節となつてしまいます。

股関節の症状や骨粗鬆症が気になる方は、お近くの整形外科にご相談ください。

第24回

