

スマイル Smile

みづかる
つながる
ゆたかになる
.....

Vol. 8
2015 冬



新年のご挨拶

Interview **くらしにスパイス**

脳を活性化させる創作活動

アートがもたらす 豊かな育ち、 落ち着きある日常

連載！  入門

そば編 第4回

美味しく食べて健康に

コミュニケーションスペース

ふれあい TeaTime 

まちたび宮城 松島町
協会通信

新年のご挨拶

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

旧年中は当協会の事業に深いご理解とご支援を賜り、
厚く御礼申し上げます。

本年もお客さまのニーズにあったサービスの提供に
努め、県民の皆さまの健康づくりのお役に立てるよう
全力で取り組んで参る所存でございます。

何卒、より一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い
申し上げます。

この新しい一年が皆さまにとってさらなる飛躍の年
になりますよう心よりお祈り申し上げます。

一般財団法人 宮城県予防医学協会
理事長 角田 行



脳を活性化させる創作活動 アートがもたらす豊かな育ち、 落ち着きある日常

絵を描いたり、造形をしたりと、認知症の方が創作活動に取り組むことで脳機能や日常生活に好影響をもたらす。そんな新しい福祉の手法が「臨床美術」です。最近では発達が気になる子どもや、社会人のメンタルヘルスにも効果があるとして注目が集まっています。今回は東北福祉大学の大城泰造先生に、臨床美術がどんな豊かさをもたらすのかを聞いてみました。

感性に働きかける臨床美術

——臨床美術とはそもそもどんなものですか。

これまで芸術を医療や福祉と結びつけていたのは、対象者に描いてもらった絵を分析し、心理的問題を読み取ることなどに利用するアートセラピーだけでした。

一方で臨床美術とは、絵を描く行為、創作活動そのものが対象者に働きかけます。彫刻家の故・金子健二氏が脳神経外科医と認知症の方を介護しているご家族を支援する専門家とともに認知症予防、また認知リハビリテーションとして考案し、現在に至っています。

——実際に臨床美術はどのような効果をもたらすのでしょうか。

臨床美術は「感性」に働きかけます。能動的にアートへ取り組むことは脳機能の回復にとっても適しています。また、これまでの福祉では機能回復や介助技術の向上にばかり目が向けられ、患者さんの気持ちの落ち着きや創造性といった、本人だけでなくご家族にも影響する「感性」の部分が後回しにされてきたという指摘がありますが、臨床美術ではそうした部分に光を当てているのです。

完成した作品を具体的に褒めるのが臨床美術

——実際に臨床美術はどのように行われるのですか。

実際の創作活動はグループで行うことが多く、環境づくり、場の設定が非常に大事です。そのため知識と技術を持った「臨床美術士」という資格取得者が実施します。参加者にはリラックスして創作に臨んでもらいたいので、まずは笑顔で出迎え、会話をします。さらに簡単な体操をして手指や腕をほぐしたり、その日の創作テーマに沿った歌を唄ったりします。例えば、りんごを描くときにはりんごの歌を唄い、実際にりんごを触り、その香りや味を実感します。そうして五感を刺激して、対象を実感してから創作を始めるのです

——絵を描き始めるまでに色々手順が必要なんですね。

いよいよ絵を描く段階では、上手い下手ではなく真の意味で自由に表現してもらうことを念頭に置きます。よく抽象画は難しいという声を聞きますが、臨床美術では「アナログ画」を最初の段階で描いてもらいます。これは喜怒哀楽を、記号的な絵ではなく、感情を込めたその人なりの線、点、色面で描いても



東北福祉大学 総合基礎教育課程 准教授

感性福祉研究所

大城 泰造

東北福祉大学大学院総合福祉学研究科社会福祉専攻博士課程を単位取得後退学。修士（社会福祉学）。2001年、東北福祉大学助手に就任し、講師を経て2008年より現職。著書に『認知症を予防・改善する臨床美術の実践－美術による地域福祉・社会貢献活動の展開』（共著）。

《仙台元気塾》仙台市青葉区国見ヶ丘 6-149 東北福祉大学 雄翔館 1 階
電話：022-208-7791 電子メール：info@tfu-ac.net



アート作品として、自らの力で、というプロセスを最大限に発揮するお手伝いをするのが臨床美術士の役割です。

そして臨床美術では創作して終わりではありません。出来上がった作品をすべて並べて、鑑賞会を行います。どんな作品であっても必ずハツとする所があるので、それを具体的に褒めるというのがこの鑑賞会の特徴で、作品を褒めることが描いた本人を褒めることにつながります。

例えば認知症の患者さんの場合、褒められると照れくさそうにしますが、やはり褒められることによって「自分にも出来ることがある」と自信が持てます。認知症というのは、出来ていたことが徐々に出来なくなっていく病気ですので、「自分にも出来ることがある」と認識することが、とても大きな効果があると分かってきました。「自己肯定感」と「自己効力感」に繋がるのです。

また、何より作品を仕上げた患者さんの姿、そして褒められたという事実は、ご家族への励ましにもつながっています。患者さんご自身にも、そしてご家族に対しても感性に働きかけ、日常に落ち着きをもたらす臨床美術は福祉の一つの形なのです。

日本から世界に広がる臨床美術

——臨床美術は海外ではどのような状況ですか。

前述した故・金子健二先生が創始者であり、これより以前に臨床美術はありませんでした。福祉の先進国と言われるフィンランドにも無かったもので、私が当地へ赴いて紹介し、フィンランド型の臨床美術が始まりました。

また、中国や韓国にも広がっています。それぞれの国民性に合わせてプログラムが研究されています。

臨床美術は日本発信の、まだまだ新しい福祉の領域と言ってよいでしょう。研究が進むにつれて、さらに脳機能への直接的な効果や、認知症以外の方への効果もどんどん明らかになってきています。子どもたちの発達や社会人のメンタルヘルスへの効果にも期待が持てますし、最近では東日本大震災の被災者のための臨床美術教室にも役立てています。

——臨床美術に興味のある方はどのように始めれば良いでしょう。

臨床美術はグループで行い、実施に適した環境の設定や臨床美術士による誘導が必須となりますので、興味のある方は臨床美術士を探すことが第一歩となります。「仙台元気塾」では、東北6県の臨床美術士を紹介していますので、気軽に問い合わせいただければと思います。

また仙台元気塾では臨床美術の教室、また無料体験会も開催していますので、仙台近郊の方でご興味のある方は、ぜひこちらに参加して下さい。

——ありがとうございます。



らうものです。アナログ画は、良し悪しの範疇を超えたものに仕上がるので、「絵なんて描いたことがない」と尻込みをする人でも「あ、これもアートなんだ」と自分の世界が広がる経験ができるのです。

——リラックスした空間でこそ自分らしく取り組めるのでしょうか。

リラックスした環境づくりや場の設定が大切と言いましたが、実はリラックスしただけ、喜びに満ちた状態だけでの活動は、脳にはあまり効果がありません。心地良いレベルのストレスが必要なのです。その点で創作活動は初めての体験があり、色やアングルについて悩むことが出来ますので、それが理想的なレベルのストレスになるのです。

同様にアナログ画だけでなく、もちろん具象画も描きますし、粘土や石膏を使った造形にも取り組んでもらいます。

——臨床美術士の役割とはどんなものですか。

絵を描き始めたら臨床美術士は、アドバイスこそしますが、基本的には手を出しません。もちろん不自由な方に対してどうしても出来ない部分を援助することはありますが、その人の

コミュニケーションスペース

ふれあい
TeaTime



皆様からの投稿を募集します！

趣味や健康法、おすすめレシピ・おすすめソングなど、あなたの「元気のみなもと」をご紹介します。「元気のみなもと」の紹介文にエピソードや写真を添えてご投稿ください。「スマイル」へのご意見・ご感想、ご質問等もお待ちしています。

なお、お送りいただいた写真等は返却できません。スペースの都合上、投稿文章を変更させていただく場合がございます。掲載する際は、お名前（ペンネーム可）を表記いたしますのでご了承ください。

投稿先 ▶ 一般財団法人 宮城県予防医学協会 総務部行

〒981-0942 仙台市青葉区貝ヶ森 4-3-1 E-Mail : info@mhsa.jp

協会発
Smile
ライン



健診統括部放射線課診療放射線技師の渡辺晃成さんにうかがいました。

— 今春、新健診センターに CT・MRI を導入 —

放射線技師とは、電離放射線を取り扱う技術者、要するに X 線による画像撮影を行うオペレーターです。普段の健診では、胸部レントゲン、胃バリウム検査、乳がん検診のマンモグラフィの場面で皆さんにお目にかかっています。

新年度に新しい健診センターの完成に合わせて、新たに CT と MRI の機械が入ることになりました。これらの機械も私たち放射線技師が取り扱うことになります。

さて、CT と MRI の違いについてよく質問されますのでここでお答えしましょう。

どちらも体の内部を撮影する機械ですが、CT は X 線を使い、MRI は大きな磁石を用いるという違いがあります。CT は短時間で撮影出来る一方、放射線被ばくの可能性があります。一方の MRI は放射線被ばくのリスクはありませんが、撮影に多少時間がかかります。

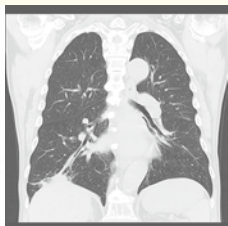
また、CT は短時間で高解像度の画像が撮影できますが、軟部組織のコントラストが低いのが特徴です。MRI は、心臓や肺などの動きのある部分の撮影には不向きですが、設定次第で様々なコントラストの撮影が出来ます。

当協会では、CT と MRI を新規導入し、疾病のさらなる早期発見に努め、総合的な健診を実施してまいります。

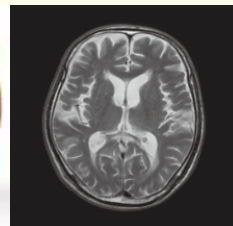
皆さま、新しい健診センターをよろしくお願いいたします。



CT と撮像イメージ



MRI と撮像イメージ



連載!

まるまる

入門

そば編 第4回

美味しく食べて健康に

このそば編では日本の食文化を代表する食品「そば」を一度剥いて、そばについての雑学“蕎麦学”の一端をご紹介させていただきます。

そば汁（つゆ）づくりに挑戦！！

そば小話



めんず
蕎麦好クラブ
岩丸 富男 会長

どんなに美味しいそばも、そば汁（つゆ）が美味しければ台無しです。今回は、そば汁づくりに挑戦してみましょう。

そば汁は「かえし」と「出汁（だし）」を合わせて作ります。「かえし」とは醤油、砂糖、みりんを加熱し、大体10日ほど寝かせて作ります。寝かせて熟成させるのがポイントです。

出汁（だし）の主な材料はかつお節と昆布です。まず昆布出汁から取っていきます。昆布は60℃くらいで長時間煮過ぎないのがコツです。

昆布を取り出したら、そこにかつお節を入れます。かつお節は中厚のものを時間をかけて煮出します。かつお節の旨み成分は、出たり入ったりを繰り返します。こまめに味見をしましょう。

こうして作ったかえしと出汁を一つの容器に合わせたら、容器ごと湯せんするとまろやかな味になります。最後に塩で味を調整して完成です。

また市販の濃縮つゆの場合、水ではなくかつお節の出汁で割ると、一層風味豊かになりますので試してみてくださいね。

そば食と健康

和食の原点は出汁にあります。

昆布とかつお節をベースにした和風出汁にはアミノ酸、イノシン酸等といった栄養分が豊富です。風味豊かで後味さっぱり和風出汁でそばをいただく時、「日本人に生まれて本当に良かった」と思います。

さて、昆布とかつお節がどのようにその美味しさを高め合っているか試したことはありますか？ やり方は簡単。昆布出汁とかつお出汁を別々に作り、それぞれを味見してから、二つを合わせたものを味見してください。格段に旨みが増していることが実感できます。

これだけ美味しくて栄養分も豊富だなんて、日本人は本当に恵まれていますよね。和食が世界遺産に登録されたのも納得です。

とっておきのそばレシピ

旬を楽しむ、かきそば

単純に「かけそば」のなかにかきを入れても良いのですが、少しの工夫をすることで三陸産（宮城産）生かきの美味しさを引き立てます。



かきそばを作ろう

- ① かきに塩を振り、もみ洗いをします。
- ② 水で流して、キッチンペーパーで余分な水気を切ります。
- ③ 片栗粉をまんべんなくまぶします。
- ④ 昆布メインの出汁で、薄味に作る方がかきに合います。
- ⑤ ③のかきを入れます。
- ⑥ 茹でたそばとかきたつぷりの汁を合わせます。
- ⑦ お好みの薬味でトッピングして完成！

用意するもの

- ①そば
- ②かき
- ③片栗粉
- ④そば汁
- ⑤好みの薬味

生かきを（かけそばの汁より）濃い目の味付けで煮たものをトッピングするのもお奨めです。また、好みに応じて「ネギ」「三つ葉」「ゆずを刻んだもの」を加えるなど、彩りや風味など加えてお召し上がりください。

食感が良く、じゅわっとジューシーなかきをぜひ楽しんでみてくださいね。



1年間ご愛読ありがとうございました。



めんず
蕎麦好クラブ

2001年発足。そば打ちを通して、地域の人々の交流を目指します。そば打ち体験会も行っていますので皆様ぜひご参加ください。詳しくはホームページ（<http://www.soba-mensclub.com>）をご覧ください。

まちたび宮城 No.8 松島町

世界に誇る日本三景は冬も見どころいっぱい！
名所旧跡と美味しいもの自慢の

松島町を歩いてきました！

松島町産業観光課 松島町高城字帰命院下 19-1
TEL : 022-354-5708



朝日と月見の名所

湾内に大小の島々が浮かぶ松島は、朝日と月見の名所としても有名でした。松尾芭蕉やアインシュタインも松島での月見を楽しみました。中でも「観瀾亭」は伊達政宗が豊臣秀吉から拝領した伏見桃山城の一棟で、2代目忠宗が松島に移して以来、「月見御殿」の別名が付くほどの月の名所となりました。

また、朝日を眺めるなら「双観山」と「西行戻しの松公園」がおすすめ。どちらも太陽が染める海のオレンジと島々のシルエットの美しさに息を呑むこと間違いなしです。



観瀾亭



松島の月



西行戻しの松公園 朝焼け

改修中の瑞巖寺を楽しむ

松島の観光名所の一つが、伊達政宗の菩提寺で奥州随一の禅寺と言われる「瑞巖寺」です。しかし国宝にもなっている本堂は現在改修中で非公開になっています。その代わり寺院の台所である「庫裡（くり）」、政宗公の正室愛姫（めぐひめ）の墓である「陽徳院御霊屋」、そして「仮本堂」が特別公開中です。いずれも普段は非公開の場所ですので、この機会をお見逃しなく。



瑞巖寺仮本堂（大書院）



瑞巖寺庫裡



瑞巖寺陽徳院御霊屋



かきのシーズンは3月まで

松島はかきのシーズン真っ只中。現在町内では15の飲食店が参加する「松島名物かき丼キャンペーン」が開催中です。かき丼は、松島の家庭で昔から親しまれている地元のどんぶりです。ぜひ食べ比べてみてください。また2月1日（日）には恒例の「松島かき祭り」が開催予定です。炉端で焼いたかきが楽しめるほか、松島の海の幸を堪能できます。かき鍋の無料試食も開催予定ですので、ぜひチェックしてみてくださいね。

いきいきスポット 松島町温水プール 美遊

松島運動公園に、真新しい温水プールがあるのをご存知ですか。それがここ「松島温水プール 美遊」です。美遊は町営のプールとして平成19年に完成したばかり。空調もプールの水もすべてオール電化になっていて、効率的な電力利用のモデル施設にもなっています。プールの水を浄化して飲料水にできる機械も常備し、東日本大震災の時に大活躍しました。施設は25mプールだけでなく、歩行用流水プールと幼児プールもあり、あらゆる人の利用に対応。またエアロビクスなどに使えるスタジオ、設備が整ったトレーニングジムとシルバートレーニングルームがあります。スポットでの利用も可能ですが、会員になればレッスンの受講が可能になります。まずは無料体験、見学に訪れてみてはいかがでしょうか。寒い季節こそインドアでのスポーツがおすすめです。

お問い合わせ先
松島温水プール 美遊
TEL : 022-353-8525

ご利用案内

松島温水プール 美遊
松島町高城字動伝 34-1（松島運動公園内）
使用時間：10:00～21:00
休館日：毎週月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始
詳しくは施設までお問い合わせください。



プール全景



トレーニングジム



幼児プール



浄化装置



歩行用流水プール

TOPIC 1

第59回 平成26年度 「予防医学事業推進全国大会」 水戸市で開催

と き：平成26年10月17日（金）

ところ：茨城県立県民文化センター（水戸市）

本大会は予防医学事業の普及啓発を行うことを目的として、公益財団法人予防医学事業中央会の全国35支部が順次開催しているもので、今年度は「長寿社会の未来を拓く ～21世紀の健康づくり～」をテーマに茨城県水戸市で盛大に開催されました。

当協会の産業保健部佐藤愛子係長が「予防医学事業中央会奨励賞」を受賞いたしました。



TOPIC 2

第28回東北6県 検診機関による懇談会

と き：平成26年10月3日（金）

ところ：青森国際ホテル

東北6県の健診機関がよりよい健診を目指して、毎年情報交換をしております。本年度は青森県で開催され当協会から6名の職員が参加いたしました。



TOPIC 3

平成26年度予防医学事業推進 東北ブロック会議

と き：平成26年10月3日（金）

ところ：青森国際ホテル

公益財団法人予防医学事業中央会の東北支部である岩手・福島・宮城3県の健診機関と中央会本部による会議が開催されました。

TOPIC 4

平成26年度予防医学事業 推進会議

と き：平成26年11月27日（木）

ところ：仙台勝山館

当協会主催「予防医学事業推進会議」は、宮城県内の市町村・事業所・学校等の健康管理ご担当者様約200名にご出席いただき仙台勝山館において開催いたしました。

特別講演は、東北労災病院副院長赤井裕輝先生から「みんなで取り組む糖尿病 ～先手を打てば治せます～」、東北大学大学院薬学研究科教授今井潤先生から「高血圧における家庭血圧測定と生活習慣」のテーマで講演をいただきました。

いずれの講演も大変わかりやすく、参加された皆さんから「とても参考になった」との感想が多数寄せられました。



**地域の皆様の健康づくりをしっかりとサポート！
各種健診のご用命は宮城県予防医学協会へ**



健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診（学童・住民・事業所）
検体検査

一般財団法人

宮城県予防医学協会

TEL 022-274-3131

FAX 022-233-7104

仙台市青葉区貝ヶ森4丁目3番1号

施設健診
（人間ドック・一般健診等）

一般財団法人

宮城県予防医学協会健診センター

TEL 022-262-2621

FAX 022-262-6686

仙台市青葉区上杉1丁目6番10号

宮城県予防医学協会ホームページ <http://www.mhsa.jp>