



# 防災士よこはま

日本防災士会横浜支部通信

第 31 号 NO. 032

日本防災士会横浜支部  
支部長 今井 淳  
事務局長 早乙女善彦

発行日 2018年 10 月 14 日

## 横浜支部防災研修会実施報告

日本防災士会横浜支部の平成30年度「事業計画」に基づき、支部会員の防災レベルアップを目的に海外の防災ボランティアとして活躍している支部会員の岩見氏を講師に招いて実施いたしました。

日 時：平成30年 10 月 14 日(日曜日) 9:30～12:00

会 場：水晶院別館 2 階会議室 (横浜市鶴見区 14-27))

講 師：岩見 忠明 (整体師として海外の災害現場等で「癒しの整体運動」を指導)

参加者：日本防災士会 横浜支部会員及び葉山支部会員 合計: 20 名

### 【今回の研修テーマ】

- ・ラオス水害、メキシコの地震等の「避難所における健康運動」について
- ・エコノミー症候群予防のストレッチ実技を参加者全員で体験

はじめに

早乙女事務局長から今回の研修会についての目的が説明され、続いて今井支部長の挨拶と岩見講師の紹介が行われました。



### 研修内容

海外の地震や水害における「避難所」の状況、どこの国でも避難所における「トイレ」やエコノミークラス症候群についての対応が大きな問題となっているようです。

国内に於いても地震や豪雨の災害時には「避難場所」での避難所生活で体調を崩し関連死等が問題になっております。そんな状況下で如何にして健康を保つかが大きな問題となっております。

そこで今回は、避難所で少しでも体を動かしエコノミー症候群に掛からないような「癒しの整体運動」について、整体師の岩見講師から最初に30分程講義を受けその後で2人1組になり、癒しの整体8種目の実技を体験致しました。





避難所では落ち込んでいる人が多く、人との会話や整体などで少しでもストレスを開放させることが関連死をなくすことにつながるものと確信しました。この研修会で得た訓練を今後の「HUG」(避難所運営訓練)の講習会等に役立てたいと考えております。また、「癒しの整体」につきましても研修会を継続し、さらなる高度な実技を体得して行きたいと思っております。

文責:横浜支部支部長 今井 敦