

活動広がるスマイルサポーターズ

登録者1300人、リーダー養成研修を初開催

日本財団ボランティアセンターから講師を招き開催したリーダー養成研修



札幌市内を中心とするスポーツ大会やスポーツイベントでボランティアとして活躍するスマイルサポーターズ。2017年の冬季アジア札幌大会ボランティアの愛称を受け継いで、各種イベントで活動を続けてきて、2025年1月末には登録者数が1,285人になりました。

ボランティアを希望するイベントからの要請を受けて、登録者に募集情報を発信し、紹介するシステムで、これまでに北海道マラソンや札幌マラソン、FISパラノルディックスキーのアジアカップ札幌大会、アイスホッケーのアジアリーグなど、この1年で45件の紹介、派遣が行われています。

プロスポーツの分野でもバスケットボールBリーグ・レバンガ北海道やアイスホッケーのレッドイーグルスの公式戦な

どに市民ボランティアを派遣し、またイベント以外では札幌市内小学校のスキー学習支援も行っています。

スマイルサポーターズのシステムを運営する非営利の公的組織・さっぽろグローバルスポーツコミッションは、札幌など道内への国際スポーツイベント誘致にも取り組んでいるので、海外からの選手や観客に対する案内をサポートする英語や中国語、韓国語のボランティアも300人を超える登録者がいます。

最近では競技会の入賞者への賞状の名前書きをしてほしいというボランティアの要請があり、筆字の得意な登録者を探して派遣するなど、いろいろな特技を生かすボランティアの発掘にも対応しています。登録者はリタイア後をボランティアで有意義に過ごしたいという年配者の比率が高い一方、札幌市内や近郊の大学への声掛けをした効果から若い人も増加中で、平均年齢は55.6歳です。

派遣するスポーツへの理解を深める研修にも取り組み、去年は木製のピンに木の棒を投げて得点を競うフィンランド発祥の「モルック」の体験会を実施。また3月には日本財団ボランティアセンターから講師を招き、初めてのリーダー研修会を実施。18人が参加し、挨拶から始まるコミュニケーション術など、ボランティアリーダーとして必要な知識などを学びました。

健康の雑学

「こむら返り」

夜に寝ていて突然ふくらはぎがつる「こむら返り」。たまらない痛さですね。

ふくらはぎはヒラメ筋と腓腹(ひふく)筋という二つの筋肉でできています。すねの骨(腓骨と脛骨)にくっついているのがヒラメ筋で、立っているときに前に倒れないようにする働きをしています。

ヒラメ筋を覆うようにふくらはぎの膨らみをつくっているのが腓腹筋。背伸びやつま先立ちをするときはこの腓腹筋がはたらいています。腓は「こむら」と読むのでこむら返り。足の裏や指、太もも、首や肩などものつることがありますが、ほとんどは腓腹筋で起きます。

筋肉には過剰な伸びや収縮を調整するセンサーが内蔵されています。伸びすぎや縮みすぎをセンサーが感知すると、その情報は脊髄に送られ条件反射で「縮め」「伸ばせ」と指示がでて調整されます。

ところが何らかの理由でこの指示がうまく伝わらないと、過度に筋繊維が収縮して足がつった状態になります。

寝ているときに足がつる理由はいくつか考えられます。その一つは水分不足。一晩に汗や呼吸で思った以上に水分が失われます。体内水分が不足するとマグネシウムやカルシウムのバランスが崩れて、神経からの情報伝達がうまくいかなくなります。汗をたくさんかくと水分不足はさらに進みます。

就寝時は長時間、同じ姿勢を続けることになりませんが、これが血行を悪くします。特に足は心臓が遠いので、血液の循環が滞って酸素や栄養の供給が不足します。これも神経の伝達機能を妨げる原因と考えられます。また、睡眠中は体温が低下して血管が収縮するので

筋肉は冷えやすく、収縮して血行を悪くします。エアコンをつけたままで室温が低いと血行不良はさらに進みます。

就寝中のこむら返り予防に、寝る前のコップ一杯の水を飲むことが効果的です。さらに寒すぎず暑すぎずの適切な室温にすることや、硬すぎたり柔らかすぎたりして筋肉をリラックスさせづらい寝具を避けるのも有効といわれています。寝る前のストレッチは血行の改善に役立ちます。

ふくらはぎがつってしまったときは、焦らずにゆっくりと筋肉を伸ばし血行を改善する必要があります。つま先を手でつかんでゆっくりと自分の方向に引き寄せましょう。急激に伸ばすとかえって筋肉を傷める可能性があります。手でやさしくもみほぐしたり、指で指圧することも効果があります。

漢方の芍薬甘草湯(しゃくやくかんぞうとう)は、筋肉のけいれんを和らげるのでこむら返りに効きます。予防的に内服するより、釣ったタイミングか釣りそうになった時に服用すると早めに硬直や痛みが治ることが期待できます。

ランニングなど運動の最中や運動後にこむら返りが起こるのも、汗をたくさんかいて、多くのミネラルが体外に流れ出してしまい、筋肉の伸長・収縮のセンサーが誤作動を起こすためです。また運動による筋肉の疲労自体も誤作動の原因になります。

加齢もこむら返りの誘因になります。筋肉量の減少からくる血流の悪化、筋疲労の蓄積、動脈硬化、薬の影響など条件が悪い中で水分不足やミネラルバランスの崩れ、冷えなどが加わると、若い時より足がつりやすい環境になります。ひんぱんに起きるときは、糖尿病や腎機能障害、脳梗塞、動脈硬化など、何らかの病気が隠れていることがあるので注意が必要です。

〈未知〉