

モンゴルでは十数年前から理学療法士や作業療法士の養成が始まり、首都を中心にリハビリの認知度が高まっています。しかし現場の知識や技術は十分ではなく、特に地方ではリハビリの指導ができる人材が求められています。落合さんはそんな地方都市で、同僚の知識や技術の向上のために熱心に活動しています。



企画調査員(ボランティア事業)*
亀田春雄(かめだはるお)

* 隊員の活動全般を支援する「ボランティア事業支援のプロ」。また相手国の要望を調査し要請開拓を行うなど、隊員活動全体の運営を行う。



ここが当てる場所ですね

リハビリの必要性をモンゴルの人に伝えたい

物理療法機器を用いたリハビリテーション。同様に赤外線をどこに照射するかなどを伝える。

JICA海外協力隊
がゆく Vol. 11

医学的なりハビリテーションを行う理学療法士。その資格を持つ隊員が、モンゴルで活動しています。

in モンゴル
落合理

おちあいさとし 28歳
出身地:大阪府 職種:理学療法士
任期:2018年1月~2020年1月



+one information
モンゴルの食事情

モンゴルの食事は家族団欒、みんなで食卓を囲むことが一般的です。そんなとき、食卓を彩るのは肉(羊肉が多い)と小麦粉を使った料理です。ボーズ(小麦粉の生地でひき肉と玉ネギを包み蒸した料理)、ホーショール(小麦粉の生地でひき肉と玉ネギ、ニラなどを包み油で揚げた料理)、ソイワン(小麦粉で作った麺を蒸し、肉や野菜と炒めたモンゴル風焼きそば)、バンシテーシュル(餃子入りスープ)は代表的な家庭料理で、ほかにも肉と小麦粉を使った料理は数多くあります。

また、モンゴルの草原で暮らす遊牧民は、ウシ、ウマ、ヒツジ、ヤギ(モンゴルの南の方ではラクダも)などの家畜を放牧し生活しています。そのため、家畜の乳やその加工品であるヨーグルト、バターなどもよく食卓にのびります。そうした家畜の乳を使ったミルクティーのようなお茶、スーテーツェーは、モンゴルの人にとってのソウル・ドリンク。日々の食事でいただくだけでなく、おもてなしには欠かせません。家庭ごとに味わいが違うので、飲みくらべるのが楽しみなのだそうです。

外食の文化があまりないモンゴルですが、首都ウランバートルでは外食する人も少しずつ増えてきているのか、韓国料理や中国料理、洋食レストランなどをずいぶん見かけます。日本食レストランも、数はまだ少ないですが少しずつ増えています。そうした外国の食文化が、モンゴルの伝統的な食事に新しい変化をもたらすかもしれません。(落合理)



イラスト ● さかがわ成美



リハビリって大切なんだ

現地の高校で、「理学療法士ってどんな仕事?」というテーマで勉強会を実施した。

けど、君のおかげで日本人を知ることができ、日本人が好きになりました。仕事をがんばって」と書かれた手紙をいただき、とてもうれしかったことを覚えています。もうじき任期が終わります。モンゴルではリハビリを取り巻く環境にはまだまだ課題があります。深刻な大気汚染で呼吸器に疾患を抱えている人々には、呼吸のリハビリを伝えたいとも考えています。協力隊の活動後も個人としてモンゴルのリハビリの現場で活動したいと思っています。



地域でのリハビリ啓発も活動のひとつ。村を巡回し、看護師にリハビリ方法について指導する。

中学生のときに肘を骨折。「大丈夫。もと通りに動かせるように、できるだけことをやるので信じて」という理学療法士の先生の言葉でリハビリをがんばり、後遺症もなく完全に動かせるようになりました。その経験をきっかけに理学療法士の道へ進みました。モンゴルでは患者は安静にさせておくべきという考え方をしている医師もまだ多いのですが、リハビリの技術を広めたいというモンゴル



政府の希望があり応募しました。理学療法士としての技術と知識が生かせるだけでなく、自分のコミュニケーションスキルや問題解決力を向上させ、成長できることも感じたからです。今はモンゴル第2の都市エルデネットのオルホン県総合病院のリハビリテーション科で活動しています。ふだん、午前中は外来や入院の患者さんの診療、午後からは病棟でリハビリを行っています。活動のなかで感じたのは、他科の医師たちにリハビリの知識が少なく、連携できないことがしばしばの課題だということ。そこで、同僚の理学療法士と協力しながら、他科の医師に向けたリハビリの勉強会を開いたり、リハビリの効果伝える掲示物を作ったりしています。患者さんの中には、リハビリの運動をするというだけで嫌がる人も多いので、しんどくなく、楽しみながらできるストレッチのような運動を「やってみましょうか」と声をかけながら指導しています。いっぽう、初めから一生懸命リハビリに励む患者さんもいます。印象に残っているのは、脳梗塞後遺症で言葉が出なくなっていた患者さん。手を抜かず10日間のリハビリをがんばっていて、その努力には頭が下がりました。「今までテレビでしか見たことがなかった