

福島県・国見町におけるボランティア活動報告（24）

1. 日 時：27年1月15日（木）10：00～12：00
2. 場 所：国見町上野台応急仮設住宅（国見町森山字上野台7）
3. 実施者：蓬田 美知子
4. 対象者：上野台応急仮設住宅在住者（飯館村からの避難者）
5. 参加者：女性 6名 飯館村社会福祉協議会スタッフ 2名
 ヨーガ療法士1名

【活動内容】

1. 挨拶を兼ねながら参加者に体調の聞き取り
2. ヨーガ療法の説明とヨーガ実習（椅子）
実習内容：DVDに添付されているパンフレットを用いて実習内容を説明
 アイソメトリック・ヨーガ実習（座位編）を用いて実習
 - ① 自然呼吸の意識化から始め
 - ② 座位でのねじり
 - ③ 座位でのつま先引き
 - ④ 外からの両膝押し
 - ⑤ 内からの両膝押し
 - ⑥ 腰押し
 - ⑦ 後頭部の手のひら押し
 - ⑧ 腹式呼吸と行った。
3. 創作
 コマ（牛乳パックを使って）
4. 絵本の読み聞かせ
 十二支のしんねんかい（こぐま社）

文／みき つきみ 画／柳原 良平

●ヨーガ療法

いつものように自然呼吸な呼吸の観察から開始しました。静かに目を閉じ、お腹に手をあてての自然な呼吸の観察をしていただいていると、部屋の中が静かで穏やかになってきます。呼吸を観ていただいている間に、呼吸がもたらす効果のお話をさせていただきます。初めての方が2名いらっしゃったので、今日は、「なぜ鼻で呼吸する？」ということをお話しました。まず鼻の除塵機能、鼻の加温・加湿機能と一般的な効用をお話して、ヨーガ療法的な効用として鼻呼吸をすることで副交感神経が優位になってリラックスできる。また免疫系や内分泌

系の働きが促進され健康の増進に繋がるということをお話させていただきました。

まだまだ実習時に声（音）が出てこない方が多いので、声（音）を出すことの意味を今回もしつこく説明しました。

- ① 声（音）を出すことで息を吐いていることが分かること
- ② 吐く息を音に変えることで動きがゆっくりになること
- ③ 発声することで意識が集中しやすくなる
- ④ 発声することで楽に動ける
- ⑤ 最後に、もちろん血圧の上昇も抑えられる効果もあります

やはり血圧という言葉に最も反応があります。効果はてきめんで「ウ音」が部屋中に響きわたりました。またその音のもたらす効果も知らず、知らずに受けることになりました。

骨粗しょう症と診断された方いたことなどから、この方ばかりではなく予備軍を含めて全体的にそのような傾向があると考えられることから、いくつになっても運動やトレーニングで筋力をアップすることは可能だし、骨量を増やすことも十分可能なので、いつまでも若々しく元気でいられて、できるだけ自分のことは自分でできるように、無理のない範囲で続けられるような運動を私と毎回行いましょうね・・・と動機づけをしました。

そして、運動をすることの意味をよく理解してもらえるようにと、このDVDの内容をきちんと実習していけば、筋力がアップしますし、骨密度が増加して骨粗しょう症の予防にもなりますと強調してみました。そうしたらなんだかそのあとは、いつもより熱心だったように見受けられました。途中で暑くなったと1枚脱いでしまう人も出てきました。今回も心観瞑想を行うことで、ただ静かに 静かに心の中を見ていただき、最後に大きく息を吸って「ウ音」でゆったりと息を吐いていくことを数回実施して今日の指導を終えました。

アーサナ後に感想をお聞きしました。

寒くてじっとこたつに入りきりだったので、終わったと気持ちいい・・・

先生と体動かして楽しかった・・・

先生の運動（と表現します）は易しくて私たちにはちょうどいい・・・

初めて参加されたお二人も体が温かくなってきました・・・

日頃の疲れがなんだかスーという感じで薄らいだみたい

このように毎回何う度に新しい気づきをいただけている私です。

目の前にいる人たちの現状を的確に把握し、求められているものを的確に提供しつつ、参加者の方たちの体力の維持にとどまらず、体力アップさらに骨粗しょう症から引き起こされるロコモティブシンドローム防止などに心掛けた指導内容で今後も活動していきたいものだと思います。これからも皆さんと共にありたいと願っています。

●創作

今日は季節物、コマをつくりました。

牛乳パックはこのような創作をする際にとっても便利なアイテムです。飲み終えたパックを水で洗い、きれいにして乾かしの後、そこから2センチほど残してハサミで切り落とします。残りで適当な大きさのコマのまわし部分を切り取ります。

後は、パックにカラーのメンディング・テープを彩りよく張り、アクセントに丸いシールを張り、回す部分は貼り付け面に両面テープを張っておき、それを取りつければ出来上がり。今回はノリなど使わないので、簡単でした。人それぞれ、色もさまざまなコマが出来上がり、テーブルの上で回して遊び、しばし幼いころのお正月のことを思い出されたのか、何ともにぎやかになりました。

●読み聞かせ

今日は小正月、季節に合わせて十二支の動物たちが新年会をするためにあつまるという創作絵本です。作者の言葉によりますと言葉が先で、それに後付けで画をかくという手法で描かれたそうです。

内容は、元日に、十二支の動物たちが新年会を開きます。おせちでお祝いの前に、まずは語呂のよい言葉にのせてそれぞれをご紹介していきます。かつて某お酒メーカーの広告イラストの描いていた柳原さんの絵とリズム感のある言葉が動物たちみんなを賑やかな場面に連れて行ってくれます。ページをめくりながら、自分の干支が出てくるのを待ちきれない気持ちになります。そしてページを開くと・・・お正月の場面も一気に華やいだものになってきました。お屠蘇にお供え餅、お頭付きの鯛、伊勢海老、重箱の中からお節料理があふれてきます、そのおいしそうなおこと！今すぐにでも仲間に入って、一緒にお祝したくなるほどです。

最後はそろって紋付袴の正装で金屏風の前で「あけまして おめでとうございます」とごあいさつです。伝統的な動物たちのイメージを切り絵という手法で独自の世界観が広がる本です。

●今日の感想

今日は曇り空の肌寒い日でした。参加者は6名と少なかったのですが、ちょうど同時刻に訪問された飯館村社会福祉協議会のスタッフの方2名の方も参加してくださいました。

社会福祉協議会のスタッフの方は報告は受けていますが、指導者の方とお会いするのも参加するのも初めてです・・・と嬉しそうに参加してくださいました。毎月定期的に訪問されているのですが、私も飯館村のスタッフの方にお会いするのは初めてでした。

ヨガ療法体験から創作、絵本の読み聞かせまで全コースに参加してください、いつも最後にお茶をいただいて終わるのですが、今日は管理人の方が会議でお留守でしたが、このおばあさんたちに「あんたたち、若いんだから・・・お茶入れて・・・」とお茶のサービスまで、頼まれてしまい、想定外のことが次から次へと押しよせた日になってしまったのではないかと思います。

昨年末、日赤の広報特使として、女優の藤原紀香さんがこの仮設住宅を訪問されたのですが、ちょうどできたばかりの今月号にその話題と写真が掲載されていたので、そのことにも触れてみますと、その時のことをいろいろ話してくださいました。紀香さんはきれい？とお聞きすると、きれいだったよ、可愛かったとの事でした。そうかと思えば毎日見ているよ、

私??、え! どうして?と聞くと、某毛染めメーカーのモデルをされているので、CMで毎日見ているということでした。しかし、芸能人オーラはやはり半端ではなくて、握手したとか、元気で風邪ひかないでね・・・と言われたとか嬉しそうに教えてくれました。

お正月はどんなふうにごすごしたの・・・とお聞きすると、いつもと変わらないよとか、飯館に戻るに申請が必要だったり、宿泊するには特別な申請をしなければならないから面倒だし、第一、普段済んでいない家に戻っても寒いし、不便なことばかりだもの飯館には帰らなかったと皆さん声を揃えておっしゃっていました。寒いし、どこか行きたいわけでもないし、ここで過ごしたよ・・・、ここがなんだかよくなってきたねえ・・・などということも。

あの日から間もなく4年になりますが、4年分年を重ねてこられたわけですから、だんだん気力も体力も失われていくわけです。何も変わらないような中で、年令だけは確実に重なっていくわけで、先日までできていたことができなくなってしまうということも大いにあることだと思われます。

先月、元気がなかったMさんですが、歩けなくなったということでショックから立ち直れなかったところに私が訪問したのですが、今日は本来の明るさを取り戻されていて安心しました。また、もうおひとりも骨がもろくなっていると言われて、病院で骨が強くなる注射しているんだ・・・なんてお話してくださいました。

ここの方たちは皆さん80歳前後で骨粗しょう症と言われてもおかしくない状態にあるわけですから、ヨガ療法指導のところでも書きましたが、健康増進というキーワードばかりではなく、骨粗しょう症予防という点からも体を動かすことの意味合いをもつことで目的意識を明確にし、そこに意識が向けられるように、注意深く指導していけるように日々精進していきたいと思いました。

※来月の訪問は2月12日(木)の予定です。