

## 福島県・国見町におけるボランティア活動報告（25）

1. 日 時：27年2月12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 9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

おひなさま（紙コップを使って）

保育の切り紙・制作まるごとBOOK（ひかりのくに）より

4. 絵本の読み聞かせ

むらの英雄 エチオピアのむかしばなし（ペンギン社）

文／わたなべ しげお 絵／にしむら しげお

### ●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。毎回ですが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。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。前回、声（音）を出すことの意味をしっかりと説明したことを覚えていただけるかは不明ですが、今日は皆さんたくさん声が出ていました。

有害事象を起こさないためにも行っていることの意味づけを分かりやすく、ていねいにお話して、理解していただき、実習されることで得られる効果についても、行う上での楽しみに繋がりますから、一度にたくさん話すよりはワンポイント的にお話するようにしています。

今、このホットな話題は骨粗しょう症です。前回もお話しましたが今回は成長ホルモンについて少し詳しくお話をしました。このアイソメトリックな運動をすることで、筋肉が少し壊れて、それを修復するのに、成長ホルモンが分泌されることを説明し、（この年代になると）本当はもうほとんど分泌されていないのだけれど、この動きをすることで分泌が促進されるてきますと話す、何だかうれしそうな表情になりました。成長ホルモンはいろいろなことを助けてくれますが、骨の量も増やしてくれる働きがあって、骨密度が増加してきます！と話したらその後は、熱心さが増したような気がしました。

その後は心観瞑想を行い、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。締めくくりとして、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・・・と更なる動機づけを行いました。

アーサナ後に感想をお聞きしました。

先生と体動かして楽しかった・・・

体の中がすっーとしてきて、気持ちがいい・・・

上手く言えないけれど、いい気分

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・・・

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っています。これからも皆さんと共にありたいと願っています。

## ●創作

今日は季節物の定番ともいえるお雛さまをつくりました。

土台は紙コップ。そこに千代紙を着物に見立てて糊付けして土台が出来上がり。黒マジックで髪や顔を書き、男雛には笏と冠、女雛には冠と扇子を糊付けすれば、もう出来上がりというお手軽に作れるお雛さまです。

手先の細かな作業がしだいに億劫に感じてきている様子なので、脳の活性化も兼ねて、あえて小さな紙を糊付けする・・・ということも大切なことかと思っています。そのあとはボール紙に赤い折り紙を両面テープで張り付けて緋毛氈の出来上がりです。

この両面テープの紙をはがすことも目が見えにくくなってきていますし、手先の感覚も衰えてくるのでなかなか大変な作業になります。あぁ～見えない・・・、糊でベタベタになった・・・、あら、逆に貼っちゃった・・・などなどあれこれ言いながらなんとか皆さんでき上がった台紙に可愛いお花のシールを貼ると華やかさが増してきました。並べる段になって、さてさて男雛と女雛どっちが左、どっちが右とあれこれにぎやかです。千代紙の張り方も小道具の位置も手書きの表情もみんなみんな違ってそれでいいという感じで個性豊かなおひなさまと共に記念写真を撮った後は、持参した雛あられでお茶をいただきました。

### ●読み聞かせ

エチオピアのお話です。むかし、アディ・ニハスというむらの12人の男たちが、粉をひいてもらうために、マイ・エデガという町に行きました。帰り道のことです、一人の男が仲間から逸れてしまったものはいないか心配になり、仲間を数えました。自分を数えるのを忘れたので11人しかいませんでした。次の男にもう一度数えて欲しいと頼むとその男も11人しかいないというのです、その男も自分を数え忘れていたのです。

この辺まで読むと、「クスリ・・・」笑い声が聞こえてきました。読みながら「いい感じだわ・・・」と思いながら読み進めていきますと、3番目の男も前の2人と同様でした。4番目あたりから「大変だ!誰かがいないぞ!」「きっとヒョウにやられたにちがいない!」と想像力をたくましくしていき、もしかしたらがきっとそうだという話にすり替わり、そして、その消えた一人が、どんなに勇敢な男だったか・・・といなくなった「あいつ」のことを思い巡らし、嘆き、かなしみながら村に戻ります。村の人たちも、話を聞いてびっくりです、そんな英雄を失ったとは・・・。

しかし、その時、一人の子どもが、「粉袋の数が12個あるよ」と言い出します。そこで、村長が、男達を数えてみたら、12人いるではありませんか!。

「やった!勇敢な男が戻ってきたぞ!!ひとりでヒョウをやっつけたとはすごいじゃなすか!」みんなは、大喜びで、歌え、踊れと、ご馳走食べてお祭りをしました。

それから、ずっと、この村では一人の勇敢な男の伝説が語り継がれたそうな・・・というお話でした。

なんとも、おおらかで、のんびりしたお話で、このようにクスッと笑えるようなお話もたまにはいいかな・・・と思いました。

### ●今日の感想

今日は春を思わせるような暖かい日でした。

お邪魔するとまず目に入ったのが、7段飾りの立派な雛壇でした。

きれいですね～すばらしいお雛さまだこと・・・と話す、管理人さんのものだとのこと。飯館の家に置きっぱなしでなんだか可愛そうなので連れてきました・・・ということのようです。しばらくしまっぱなしで、手入れもできなかったからあちこち傷んでしまっていてね・・・そうなんです、こういったものがいろいろあるんでしょうね。

誰もいない飯館の家々にはこのようなひな人形たちがひっそりと留守番しているお宅がたく

さんあるんだろうな・・・と思いました。その中でこのお雛さまは幸せ、こういった飾り物があるだけで本当に部屋も心も華やぐものです。

ちょうど配布された町の広報誌の表紙も成人式の着物姿のお嬢さんが3人につこり微笑んでいるものでした。広報誌の写真、お雛さま繋がり着物姿からいろいろ連想されたようで、成人式みたいなものあったかしら、いやなかった、いやあったとか また、18歳で結婚したから成人式は行かなかった・・・それじゃやはり成人式はあったんだね・・・ということになりました。それぞれが結婚式の時の花嫁衣装の話を思い出したりして、皆さん、華やいだ気持ちを思い出してきて表情がとてもいい感じになってきました。効果を狙ったわけではありませんが、このように1つのものごとを振り返りきちんと話をすることは、記憶をさかのぼりそのことをきちんと言語化しているわけで、これも一種の脳の活性化なのかもしれないと思いつつ、始めましょうかと声をかけても一人が話を止めると、また別な人が話をしだして・・・あとでゆっくり聞かせてということをやっと始めることができました。

来月になりますと丸4年になります。

仮設住宅での暮らしが長くなり、本当に日常が失われてきています。

今回のお雛さまのような小さな出来事に小さな喜びを見いだして、感じてもらえるような活動が続けていきたいものだと、今回の活動を終えて思いました。

何も変わらないように見えても4年分年を年月は過ぎているわけで、次第に失われていく気力や体力。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3月12日（木）の予定です。