

福島県・国見町におけるボランティア活動報告（27）

1. 日 時：27年4月9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 8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）を用いての実習を開始
 ① 自然呼吸の意識化から始め
 座位での
 ② つま先曲げ、足首まわし、足首倒し（アイソメトリック）
 などを入れ
 ③ アイソメトリック・ニー・ベンディングを加え
 ④ つま先引き
 ⑤ 外からの両膝押し
 ⑥ 内からの両膝押し
 ⑦ 腰押し
 ⑧ 後頭部の手のひら押し
 ⑨ 座位でのねじりを行い
 ⑩ 心観瞑想
 ⑪ 腹式呼吸
 を行った。
3. 創作
アヤメ 親子で遊んで楽しい！おりがみ大図鑑136（成美堂出版）
かぶと みんなでつくろう 遊べる！おりがみ（大泉書店）
4. 絵本の読み聞かせ
おおきなかぶ ロシアの昔話（福音館書店）
 再話／A. トルストイ 訳／内田莉沙子 絵／佐藤忠良

●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、毎回、毎回くどいと思われるくらいに、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いています。毎回、声（音）を出すことの意味をしっかりと説明させていただいていることが浸透してきたのかもしれませんが、今日も皆さんからは大きな声が出ていました。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、理解していただけるように努めています。

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。今日は始まる前の話題が「転ぶということ」でしたので、転ぶことを予防する、すなわち転倒予防のお話を少しさせていただきました。

年ととると体力が無くなったなあと思うのは体の筋肉量が減ってきているから、その中でも特に衰えやすいのが脚の筋肉だと言われてます。とここまで話すと妙に納得顔でした。

脚の筋肉が減少すると脚を引き上げる筋力が弱くなって歩幅が狭くなって、歩くスピードも落ちてきます。とここまで来たら思い当たる節が大いにありという顔に変わりました。

つま先が上がりにくくなり、わずかな段差で躓いて転倒する危険性が高くなり・・・全員真剣な表情です。そして骨ももろくなっているので、ちょっとした転倒が骨折を招き、さらには寝たきりになってしまう・・・それはご免こうむりたいという表情です。

ですから転倒予防、寝たきり予防のためにも脚を鍛えましょうという前置きのお話をさせていただきます、動機づけは十分という環境で行うことができました。

毎回お話している成長ホルモンは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、それを修復するのに成長ホルモンが分泌され、この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て、骨粗しょう症予防になり、ひいてはそれが転倒予防、寝たきり予防にもつながってきます・・・というように話をつなげていき、いつもより足の筋力アップを促す動きの方に重点を置いてすすめ、今日はDVDの項目にアイソメトリックの負荷かけを追加して行いました。

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。

体を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・・・

何だかとても、いい気分
声を出すことでいい気分

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、参加者の方たちの体力の維持にとどまらず、体力アップさらに転倒予防、骨粗しょう症の予防、寝たきり予防とだんだん予防対策が拡大化していきませんが、それらの問題はここだけの問題ではなく大きな社会問題でもあります。

私のここでのボランティア活動もそのようなことに少しでも寄与できたらいいのかなというのを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

今日の創作ものは来月の訪問時は端午の節句は過ぎてしまうので、季節を少し先取りしてアヤメの花とかぶとをつくることにしました。かぶとは定番中の定番ですからこれは大丈夫として、問題はアヤメの方です。折り方は少し高度ですがやはり作りたい・・・、1輪じゃ寂しいから最低2輪は欲しい・・・でも時間内に2つは無理・・・と判断して、1輪は私からのプレゼント、もう1輪を自前で創ることにしました。

各工程ごとの見本を準備しましたが、最初は好調でしたが、途中からは一緒に進める人とそうでない人がいらっしやいますから混乱してきました。でも目の前に飾ったアヤメの花の美しさにつられて何とか全員、花の部分を完成することができました。そこでふと気がついて、あらら・・・まだ終わりじゃないんだね・・・茎と葉っぱを付けるんだね、というので、そうだよ、まだまだ完成じゃありませんよ～というので、もう少し頑張らなきゃと張り切って、あらかじめ準備しておいた茎と葉をつけてこれでようやくアヤメの花が完成しました。

少し難しいかなという折り方でしたが、アヤメの花が完成すればきれいなことが目の前の見本で分かるので、皆さんよく頑張りました。少しくらい困難な課題でも結果が見えて、しかも美しかったりするとその目的に向かって頑張れるのだなあ と今回も思いました。

目が不自由だったり、手先が思うように動かないので本に載っているように美しく折ることはできませんが、出来上がった作品はどれもみな「世界でひとつだけの花」です。小さい花や大きな花、すこしいびつな花・・・歌の歌詞のように一つとして同じものはなく、その人にとって特別な花、オンリーワンの花で、みんな美しかったです。

前回話題になった「ハナばあちゃん」はここで最高齢、93才です。目が不自由だし、手先も思うように動きません。でも毎回このように参加してくださるお気持ち、それを大切に思わないといけないなあと思います。ハナばあちゃんの作品は誰よりもピカピカに見えました。

他の人たちも少しでも他の人よりは上手に作りたいという意識が感じられます。

このように向上する気持ちを持たれていることは大事なことで、そこそこに刺激してここでの生活を少しでも楽しんでいただきたいものだと思います。

かぶとは折る時間が無くなったので、自分で作ることにしました。

●読み聞かせ

この「おおきなかぶ」はあまりにも有名なロシアの昔話です。初版が1962年ですからもう50年以上も読み継がれてきた本で、親子3代に渡って読み継がれてきているともいえます。

この本の大筋は、

おじいさんが、甘い大きなかぶを作ろうとかぶを植えました。そして、とっても大きなかぶができました。おじいさんは「うんとこしょ どっこいしょ」と抜こうとしますが抜けません。おばあさんと呼んで来て、おばあさんがおじいさんを引っばって、おじいさんがかぶを引っばりますが、それでもかぶは抜けません。まご娘、いぬ、ねこが増えるたび「うんとこしょ どっこいしょ」・・・それでもかぶは抜けません。ねこにねずみも加わって「うんとこしょ どっこいしょ」・・・そして、やっとかぶが抜けましたという内容です。

この本を小さい人たちに読めば、何度も何度もくり返される「うんとこしょ どっこいしょ」の掛け声にまずは反応してきます。はじめての子供でも2度、3度とくり返されるうちに、自然と体を動かしながら、一緒に「うんとこしょ どっこいしょ」って大きな声で言ってくれます、例外なく。

さすがにこのおばあちゃんたちは、それはありませんでしたが、まご娘が犬を呼んでくるあたりでクスリと笑い声が出てきました。最後のネズミに至っては大笑いでした。

どうでしたか？とお聞きしてみると

例えネズミのような小さな存在でもそれが無かったら、カブは引き抜けなかった、小さい力も集まればことをなすことができるという話だな、先生 という感想はまさに的確で、すばらしい理解力を見せていただきました。

みんなで力を合わせることの嬉しさ、楽しさと共に何かを共同で成し遂げることをも、知らず知らずに感じる事が出来る本だとも思います で締めくくりました。

これと類似したようなお話はたくさんありますが、この本のごとはどなたも知りませんでした。一度しかこのお話を聞いていないのですが、この本の意図を的確に把握できるこのおばあちゃんたち、すばらしいなあと改めて思いました。

ちなみに この本出てくるかぶは、作家のトルストイの故郷であるロシアでとれる砂糖の原料である「さとう大根」のことで、日ごろ目にするかぶとは違いますよとも説明させていただきました。

●今日の感想

今週は寒暖の差が激しい週で、前日は関東地方に雪が降ったというニュースが流れていました。今日は打って変わって清々しい青空、しかも風もなく穏やかな日になりました。

我が家からこの場所に来るまでもたくさんの桜が咲いており、連日の寒さで足踏み状態だった桜はほぼ満開でした。仮設住宅の周りもたくさんの桜の木があり、今日はお花見日和だねえ〜と話したら、午後からはお花見だよという返事。

服装も3月までは皆さんしっかり冬支度でしたが、今日はなんとなく春めいた装いだったり、幾分薄着になっていました。しかもアーサナを終えた頃には、ああ暖かくなったと上着を1枚脱いだり、帽子をとったりする方も現れて・・・十分効果が表れていることを実感しました。

回数を見てみると27回目で、ここでの活動も3年を過ぎました。

震災直後はいろいろな方たちがボランティアで押し寄せてきていましたが、4年を過ぎた今訪問される方たちも少なくなってきたと伺いました。

その場その場で求められているものと提供するものの中に乖離が出てきているのかもしれませんが。そういう中で、私のこの訪問は皆さんのニーズと私の提供しているものが合致していると思っていいのかな など勝手に思っています。

そんな思いを持ちながらさりげなくお聞きするとヨーガ療法の適度な強度が心地いいのだと話してくれます。若い先生（別な運動療法指導の先生の事）からは力任せにガンガンと動いて私たちにも動かさないと動かなくなる～と言われる。確かにそうだということは分かるけれど、動かせ～と言われたからってできることとそうでないことがある・・・その点、先生の運動は易しくていい、このくらいの運動量が自分たちにはちょうどいい塩梅なのということをお話してくれました。

分かっているけれど、言われてもできないもどかしさを他の運動指導時に感じられて、私と共にやるヨーガ療法的な動きが心地いいと言ってくれるお気持ちを大事にしつつ、創作もののところでも書きましたが、少しずつハードルを上げて、次第に失われていく気力や体力を維持していけるように努めていきたいと思いました。

さらに、ヨー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、転倒予防、寝たきり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き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5月14日（木）の予定です。