

## 福島県・国見町におけるボランティア活動報告（28）

1. 日 時：2015年5月14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 飯館村職員（広報担当者）  
          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 アイソメトリック ネック・ムーブメント
- ③ アイソメトリック ネック・ローテーション
- ④ アイソメトリック・エルボー・ベンディング  
      行い
- 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
- ⑩ つま先引きと実技
- ⑪ 心観瞑想
- ⑫ 腹式呼吸  
      で締めくくった。

### 3. 創作

輪投げ（広告紙を用いて）づくり

### 4. 絵本の読み聞かせ

バナナのはなし かがくのとも絵本（福音館書店）

文／伊沢 尚子 絵／及川 賢治

#### ●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、先ほどまでのぎわついた感じから静かで穏やかな空間へと変わっていきます。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。毎回のようによく書くのも・・・と思いながら、呼吸、鼻呼吸をすることでもたらされる効果のお話、まずは副交感神経が優位になってリラックスでき、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します。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、前回に引き続き転ぶことを予防する、すなわち転倒予防のお話を致しました。

「体力が無くなったなあ」と思う人とは言いながら手をあげると、全員手をあげました。そう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です。とここまで話すと盛んに足などを動かす人も出てきました。さらに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。とここまで話すと「ウン、ウン」とうなずきながら聞いている様子です。

更にさらに、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・・・「そうだ、そうだ」という表情になってきました。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・・・「そうはなりたくないね・・・」という声が・・・。

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、今回も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つて、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、足の筋力アップを促す動きの意識化が進むように仕向けてみました。

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。

すご〜く楽しかった・・・

体動かすことが楽しくなった

体の中がすっーとしてきて、気持ちがいい・・・

声を出すことでいい気分

このレポートに何度か書かせていただいているAさんですが、今日は私と大体一緒の時間に集会所に到着でしたが、遠くから「先生、こんにちは」と声をかけてくれたことにうれしい驚きを感じました。また長かった髪をバツサリと切ってイメージチェンジしていました。服装も明るい感じの洋服を着ていらして、とても積極的に動かされていました。こんなことは初めてですが、お母さんと呼んでくる・・・と行動も活発です。結果、初めてお母様も参加してくださいました。

管理人さんもAさんことを、最近すごく明るくなっていろいろ手伝ってくれるようになって・・・いずれの効果かは定かではありませんが、このように変容されていくありさまを身近に感じるができることは、この上なく幸せに思えました。

また、今回は飯館村の職員の方もご一緒していただきました。

職員の方の感想ですが、

ヨーガ療法？ 何だろう？・・・と思いながら始めますが、まず静かに目を閉じていると、自分はしばらくこのような時間を持っていないということに気がついたそうです。そして周りを見渡すとおばあちゃんたちがじっとそのことに集中していることができることにまず驚き、できていない自分を知りました。動きは簡単そうだし、これはお年寄り向きなのね・・・と思いながら始めてみましたが、動いてみると自分の考えは間違いだったと気づきました。案外大変だわ・・・と思いながら行っていきました。そしてアイソメトリックの動きをした後に、身体が緩んでいく感覚・・・ずっとこうしていたいなあと思うほど気持ちよかったです・・・と話してくれました。

そしていかに自分も含めて働き盛りの人が疲れているか・・・と思ったそうです。

そして、うれしいことに私たちのようなものこそ、こういったことを取り入れて、自分自身をリラックスさせて、仕事に取り組むべきですね・・・とも感想を話してくれました。何という感受性の豊かな人なのでしょうと思いました。

こういった職員の方がいる飯館村は、なんてすばらしい村なんだろうと思いました。

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すが、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。

そして今このように自治体の職員の疲労ということがマスコミなどで取り上げられていま

すが、実際に直接にお話を伺うことでその問題がより深刻な問題として理解できました。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思うと同時に、そういうこと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

今日の創作ものは「輪投げ」の輪の作成です。

これは以前に参加したリクリエーション協会主催のワークショップで教えていただいたものです。素材は新聞の折り込みチラシです。斜めに細かく丸めていきますと細い筒状になります、最後はテープで止め、その筒状のものを指で交互につぶしていくことで、筒状のものを円形にすることができるようになります。その両端をテープで止めることで輪投げ用の輪の出来上がりです。

輪を投げる対象はペットボトルで作りました。カラフルなテープを張り、目立つようにしてみました。空のボトルでは軽すぎてすぐに倒れてしまいますので、中には水を入れてみるとちょうどいい加減になりました。

チラシの大きさでいろいろな大きさの輪が出来上がりました。私が準備したものを含めて100本以上できたでしょうか・・・

もう早く輪投げをしたくてうずうずしている様子、夢中になって遊んでいる様子はもう可愛い としかいいようがありません。何もこちらから言わなくても自分たちで勝手にルールをつくって遊び始める心のしなやかさには驚かされます。今回は1メートル離れて1人10回なんてルールで遊んでいました。次回は2メートルとか、3メートルとかになっているように、練習しておくから・・・とうれいお話です。次回は輪投げ距離と入った数をチェックするよ～と言うと「そうかい！練習しなくちゃね！」

そろそろ輪投げはおしまいと声をかけるまで、いろいろ工夫しながら遊んでいました。

管理人さん曰く、輪投げはこんなふうに手軽に遊べて、レクリエーションにとってもいい と思っているんです。いつもは社会福祉協議会にある輪投げセットをお借りしているのですが、借りたい人がかち合ったりしてなかなか借りたい時に借りることができなくて、自分でつくろうかな・・・とっていました。

輪投げというとそのセットのイメージしかなくて、材料を見に行ったりしていましたが、手作りはちょっと難しいかな・・・と一日送りにしていたところです。

こんな方法もあったのですね・・・ありがたいです、助かりました！

とって喜んでいただけました。

皆さんも大喜び、管理人さんも助かる というものを今回は期せずして準備したことになるました。お茶会や集会の後などに気軽に輪投げができるようになりましたと大変喜んでいただき、私もうれしかったし、広報担当の方もベストショットがたくさん取れましたと喜んでいらっしゃいました。もちろんおばあちゃんたちも。

## ●読み聞かせ

今回は少し傾向を変えていわゆる科学絵本と言われる分野から読ませていただきました。この本の初版は2009年4月、そして2013年3月にはハードカバーで、かがくのとも絵本として販売されていることから、熱い支持があったればこそその科学絵本だと思います。科学絵本は最近学校教育の中でも取り上げられる機会も多く、注目度はとても高いのですが、この本はそういった教育的な視点からはさらりと身をかまし、誰でも知っているバナナのことを、この本を読むことでバナナの知らざる一面、知っているようで、実はよく知らないバナナ、バナナにはたくさんの不思議があることが分かりやすく書かれています。

バナナはもう毎日食べたり、目にしないことなどないようになった身近な果物です。

そんなバナナを冷蔵庫に入れておくと、なんと皮全体が黒ずんでしまいます。

なぜ黒くなってしまうのでしょうか？

また、日が経つにつれて皮に黒い点がたくさん浮き出てきますが、あれは一体なんでしょう？

皮をむくと現れる、白くて細長い筋はなに？ かじると見える実のなかの点々はなに？

などなど 知っているようで知らなかったバナナの謎が次々と解き明かされてきます。

小さな芽がどんどん成長して、やがて紫色の花が咲きます。この花だと思ったのはじつは花ではなく「ほう」というものです・・・とここまで読むと皆さんからは「ほう～」という声が上がりました。内心イイゾ、イイゾと思いながら読み進めていきます。

ほうの中は白い可愛い花がたくさん！そうですこれがバナナになります。中には小さな房になったものまであります。ほうがめくれて落ちるとバナナの房が登場です。

たくさんの実を重たそうにぶら下げたバナナの木の様子は圧巻です。バナナの栄養はじつは葉でつくられていますと話す「そうなの～、根っこからじゃないんだね～」とも。

バナナの成長や輸送の過程まで詳しく書かれています。ふだんなにげなく食べているバナナのすべてを網羅してあり、いつも食べているバナナですが、この次からは少し違った目線でバナナを見るかもしれません。色合いも鮮やかなバナナの絵本でした。

この本最後に落ちがありまして、バナナに傷をつけるとそこが黒くなります。これはバナナに含まれるタンニンとタンパク質が結びつくことでできる化学反応です。この絵本はバナナの絵に爪楊枝で「おしまい」と書いたページで終わりになります。

私も同じものをつくっていきました。これが皆さんに大うけでした。

最後にサプライズで皆さんにバナナをプレゼントしてそれぞれの名前を書いてもらいました。

傷をつけると割合すぐにその部分が黒くなってきますから、もう童心にかえって大喜びでした。

これからはバナナに名前を書いておくことにするなんてことまで、出てきました。

## ●今日の感想

最近毎日晴天が続いて集会所の窓からもさわやかな5月の風が吹き込んできます。

住宅の周りは町の総合運動施設ですが、施設の周りの木々も初夏を通り越してしっかりと緑が深くなっていました。思わず木陰に車を止めたくなる季節になりました。

皆さんの服装も心なしか軽装になっていました。ずっと確か4月までは寒いからと帽子をか

ぶっていたおばあちゃんも今日は帽子がありませんでした。

今日は飯館村の広報担当者が同席しますと当日の朝に連絡メールがありました。

村は現在、多くの場所に分散しての生活を余儀なくされていますが、その村の一体感を失わないために様々な工夫がされていますが、この広報誌も大きな役目をはたしているという説明を受けました。その広報誌の中で各仮設住宅の様子を2、3か所ずつ掲載してそれぞれの様子を共有してもらっているとのことでした。

この仮設住宅にもたくさんのボランティアの方が入られて活動されている中で、今回の取材で私のこの活動を選んでいただいたことはとてもありがたいことだと思いきり取材を受けました。取材では、このボランティア活動のきっかけはと訊ねられたので、この町の住人であること、何かお手伝いできればいいなあと考えていた時に、所属する団体が被災者の方向けに制作したDVD（1回目）を紹介しながら配布させていただいたこと、その時にできた関係で訪問させていただきたいと申し入れて快諾いただけたことから、今回で28回目になることなどをお話させていただきました。また会の活動、主旨などを的確に知っていただくために、福島県の療法士会で作成したリーフレットを示しながらヨーガ療法のことを説明させていただきました。

おばあちゃんたちは結構取材慣れしているようで、広報担当者写真をばちばちと撮っていてもいつものまま、自分のところのおもむくままに・・・という感じでとても自然体で輪投げに夢中になっていました。どんな時も、こんな風に無心になって遊ぶことができる・・・ということはずばらしいことだと思いました。

指導者の指導の下での運動や私が伝えるヨーガ療法を日々行うことは大切な健康の維持増進につながりますが、時にはこのような無心な時間を持つことも大切なんだろうな・・・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たい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6月11日（木）の予定です。