

福島県・国見町におけるボランティア活動報告（29）

1. 日 時：2015年6月11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 7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 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
- 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 つま先引き
- ⑪ 心観瞑想
- ⑫ 腹式呼吸

で締めくくった。

3. 創作
アジサイの部屋かざり
4. 絵本の読み聞かせ
あめふり（福音館書店）

さく・え／さとう わきこ

●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

ての自然な呼吸の観察をしていただいていると、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を利用して、呼吸がもたらす効果のお話をさせていただきます。そして毎回書いていますが、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ので、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も、行う上での楽しみに繋がります。

最近では転倒予防のお話が中心的な話題です。

前回「体力が無くなったなあ」と思う人はとお聞きすると全員そのように感じているということでした。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、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。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・・・とここ2、3回このお話ばかりですから、きちんと覚えてくださって「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ため、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・・・。

「だから、先生は脚を押ししたり、引っ張ったりする運動をするんだね・・・」という声が・・・。そうです、そうです、正解です！ それじゃ転倒予防、寝たきり予防のためにこれから私と一緒に動いていき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かなと思いつつ指導させていただきました。

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の運動をすることで、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、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・・・と次回につながるようなお話で締めくくりました。

途中で暑くなったのか、上着を脱ぐ方もいらして、しっかり筋肉が使われていること感じました。

アーサナ後に感想をお聞きしました。

先生と一緒に体を動かすと楽しい・・・

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

暑くなった

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にもなっています。

毎回のように思いますが、これからも皆さんのニーズにあったものを提供し、皆様と一緒にという気持ちでありたいと思っております。

●創作

今日の創作ものは「アジサイの部屋かざり」です。

じつはアジサイの飾りものは昨年も同じ時期に作りました。好評で、今年も作りたいというリクエストに応じての創作物作成となりました。この季節ならではのすし、このようにまた「創りたい」という気持ちは前向きでとてもいいと感じました。

アジサイの花びらに相当する小さなパーツを自分の好みの色、枚数を選んでいただき、アジサイの葉は去年は準備不足で緑色の用紙を形に切り抜きましたが、今年はもう少し工夫が無いものかとネットで探したら葉脈も折れてしかも簡単！というものが見つかりましたので、これを採用しました。

準備した台紙にまず葉をバランスよく貼り付け、そこに花びらを張り付けていきます。たくさん折れた人、少ししか折れなかった人それぞれですが、自分だけのオリジナルのアジサイの飾り物ができました。

6月はこれを飾っておこう・・・とか去年のもちゃんととってあるよ・・・とも。

あらら、そうなんだ・・・

全部ちゃんと残してあるよ、去年は本物のアジサイの葉っぱをつけて見たりしたの、今年のは去年よりそれらしいから本物はいらないな・・・

ええ！そうだったのか・・・すみません。

リクエストしてくださった方は、今日は残念ながら用事があって外出されてしまいました。器用でなんでもできる人だから、1セットおいてきました。

6月はアジサイがいいね・・・きれいだもの・・・

来年の予約までしてしまいました。

●読み聞かせ

作者さとうわきこさんの「ばばばあちゃんシリーズ」第3作目に当たります。今日はスッキリとした青空で雨降りではありませんでしたが、暦の上では今日が梅雨入りに当たりましたので、雨に関する本ということで選んでみました。

全2作では同居まではいかなかったこねことこいぬですが、3作目にして同居しているようです。パワフルなばばばあちゃんですが、いよいよもってばばばあちゃんパワーが全開となりました。降り続く雨にうんざりしていたばばばあちゃんとこねことこいぬ・・・だって外で遊びたくても遊べないのですから・・・。

ばばあちゃんは空の雨降らしさんをお願いします、少し休んで欲しいと。

しかし雨はやむどころかかえって激しく降ってくるではありませんか。

さらにお願ひしてみると「やあーだよ やなこった」という返事とともに、バケツの水をぶちまけたような雨が降ってきました。さらにはカミナリはゴロゴロ、稲光まで！。

とうとうばばあちゃんは堪忍袋の尾が切れてしまいました。

そんなに意地悪するならこちらにも考えがあると・・・。

ばばあちゃんはストーブや暖炉にどンドン薪を燃やし始めました、それこそドンドンと。

そこにトウガラシの束やコショウを放り込みました。煙突からは辛い煙がでて、たちまち空一面に広がっていき、その煙が空に届きますと・・・から～い煙にかみなりさん達は目が痛くなったり、くしゃみの連続、スクラムを組んでいた雲たちもくしゃみをしたので雲はちぎれてしまい、雲もかみなりさん達も次から次へと空から落ちてきて・・・泥沼のようななったところに落ちてしまい、ついに降参です。

汚れてしまった体や雲をみんなで洗濯するシーンには著者の別なシリーズの「せんたくかあちゃん」が密かにゲスト出演しているのが、これまたにくい演出です。

トウガラシやコショウを投げ入れて・・・と読み進めると、解ったよ、何をするのか・・・

ちゃんと楽しんでくださっているんですね。

●今日の感想

今日はさわやかな風が開け放たれた窓から吹き込んできます。

日差しももう夏のように、帰りのことを考えて木陰を選んで車をとめました。

今日は暦の上では梅雨入りです。沖縄はもう梅雨明け、九州地方は梅雨末期の大雨、こちらは梅雨入り前と狭い日本と言いながらずいぶんと季節はちがっていますね・・・なんてことお話ししながら今日も始まりました。

今日は震災から数えて4年3か月のいわゆる節目の日に当たりますが、最近はもうそのことには特に触れないようにしています。TV、新聞もずいぶん取り扱いが少なくなりました。この11日に必ず報道される警察や消防による沿岸部の一斉捜索のニュースですが、このこと自体どのような形で收拾していくのだろうか・・・などというような気持ちで見ている自分を感じることがあります。

皆さん方の服装はずいぶん軽装になっていました。もちろん帽子もありません。

終了後のお茶タイムに管理人さんから先月取材を受けた広報誌ができたので・・・と1部頂きました。

そこに移っている私の写真を見て、

「あら先生、洋服一緒だよ・・・」

「え！ あらホント！」

そうだったのです。出かける前になんとか嫌な予感がしたのはこれだったのか・・・と納得。

女目線はコワイ です。

でもそのようなことに關心を持っていることはいいことだな・・・

次回からはできるだけ同じ服装をしないように気をつけなくちゃ と自戒でした。

7日（日曜日）は国見町の議員選挙の投票日でしたが、それに立候補していた女性候補が当選したかどうか聞いてきたので、「当選したよ～、それも1位でね」と答えると、散歩していたら車から降りてきて、手を握って、「お元気ですか？ お変わりないですか？」と声をかけてくれたんだよ。忙しい中、選挙権もない私たちに声をかけてくれるような人は当選するだろうなと思ったけれど、「1番だったの！ そうだったの～よかったこと！」と話すではありませんか。

このように感謝する気持ち、相手を思いやる気持ちを持ち続けている人たちだからこそ、私のボランティア活動も続いているのだらうなということを考えさせられるエピソードでした。

また、会津の方から送られてきた梅（高田梅で大きな梅）を漬けたものがちょうど出来上がったから・・・とお茶うけに頂きました。

梅仕事は飯館の頃もしていたの～

とお聞きすると、していた人、そうでない人まちまちでしたが、この方はずっと梅仕事をされてきたそうで、さすが手慣れた味でした。

梅仕事の話になると大いに話は盛り上がり、今日はこれで失礼します・・・

というタイミングが難しかったです。

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7月9日（木）の予定です。