

福島県・国見町におけるボランティア活動報告（31）

1. 日 時：2015年8月6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）を用いての実習を開始

- ① 自然呼吸の意識化から始め

座位での

- ② 外からの両膝押し

- ③ 内からの両膝押し

筋肉強化のため②、③を繰り返し行い

- ④ 腰押し

- ⑤ 後頭部の手のひら押し

- ⑥ 座位でのねじりを行い

- ⑦ 心観瞑想

の時間を少し長めにとり

- ⑧ 腹式呼吸

で締めくくった。

3. 創作

七夕かざり

4. 絵本の読み聞かせ

ざしき童子のはなし（講談社）宮沢賢治どうわ えほん4

文／宮沢 賢治 絵／伊勢 英子

●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、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。

始まる前に最近の体調をお聞きすると、暑さにも慣れてきたのか体調の悪い方はいらっしやなかったようでした。事情があり3か月振りで参加してくださった方も、お元気な様子で安心しました。

今日は、この時期熱中症に気をつけて欲しいこと、その対策として前回は服装でできること、外出時には帽子や日傘、日蔭を上手に利用すること、風が無くて湿度の高い日は室内でも熱中症にかかりやすいのでエアコンなどを活用してくださいね・・・などとお話しました。

その後、NHKの「ためしてガッテン」という番組でこんなこと報道していましたと以下のようなお話しました。

番組によれば、暑さに強い体のポイントとなるのは「体の中の水分の量」で、人間の体の中で、最も大量の水分を持っているのは「筋肉」なのだそうです。たとえば体重60kgの成人男性では、約15kg～20kgもの水分が筋肉に蓄えることができる。ですから筋肉が少ない人は少しの暑さでも脱水状態になりやすく、水を飲んでも貯めておくことが出来にくくなるわけです。筋肉が大きく減ったお年寄りの場合、カラダの中の水分が5kg～10kgも減ってしまっている場合もあるので、家の中にいても、水分を補給しているつもりでも熱中症になってしまう条件が整ってしまうことで、結果的に高齢者が熱中症になる可能性が高い・・・ということに繋がります。前回は筋肉に水分を貯める働きがあるということをお話できませんでしたが、今回はそのようにお話をさせていただいたことで、また1つ筋肉強化の意味づけが強化されました。何か小さなことで体調を崩すとなかなかもとには戻りにくい年齢の方たちですから、何とかこの夏を元気に乗り切って、健やかに過ごしてもらいたいと切に願っています。

そしていつも行っているアイソメトリックな運動については毎回お話していますが、筋肉の強化につながり十分な筋肉を持っているということは、生活の質を良くしてくれと同時に、今の時期は熱中症の予防にも効果ありなので、さらにさらに筋力アップを促す動きの意識化が進んだのでは・・・と思いました。

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、しかも今の時期は熱中症の予防に有効だということもお話しましたし、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・・・と毎回しつこくお話していま

すが、次回につながるようなお話で締めくくりました。

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

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て行きたいと常々考えていますが、今日はこの時期の日常生活で最も注意してもらいたいこと、熱中症の対策についてお話ししました。

もちろん参加者の方たちの体力の維持、体力アップさらに転倒予防、骨粗しょう症の予防、寝たきり予防のことは念頭に置きながら行っております。

毎回のようには思いますが、これからも皆さんのニーズにあったものを提供し、皆様とご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「七夕かざり」です。

東北地方の行事は旧暦で行うものがほとんどで、七夕も例外ではありません。七夕飾りといえは仙台が有名ですが、その仙台の七夕祭りもちょうど今日からですので、それに合わせてではありませんが、ミニミニ七夕飾りを作ってみました。

華やかな飾り物は何もなく、あえてシンプルに短冊だけにしました、大人ですから。

短冊は色画用紙を適当な大きさに切り、パンチで穴をあけ、そこをシールで補強し、園芸用の結束バンドを通して、短冊が笹竹につるせるように工夫しました。

短冊はカラフルな色画用紙を用いて少し華やかさを出してみました。たくさん作り、自分の好きな色を選んでもらいました。その短冊には工作用のシールやメンディングテープ、工作用のスパンコールなどを木工用ボンドで好きなように張っていただきました。

それで出来上がりではなく、ペンで願い事を書いてねえとお話ししたら、

特に願い事なんかないなあ～ などと言いながらでしたが、

「元気に過ごしたい」「すずしくな～れ」「やっぱり戻りたい・・・」

などいろいろ書いてくださいました。

それに先立って笹竹は本物で行いたいと思ひあちこち探していましたが。そしたら灯台下暗しとはこのことかと思ったのですが、我が家の裏は町の公園になっています。そのすぐ隣は農業用の用水路がありまして、その土手にたくさん笹竹があったのでした。自分がそこにあると思っていたところは、今年の除染できれいになり何もなくなりましたが、この土手は公園ということで、震災直後に除染は住んでおり、4年も過ぎれば植生はまたもとのようにもどってしまったのでした。

このように手先を使うことは年々大変そうですが、手先を動かし、何をどのように使って作品を作るか・・・という作業は大切なことだと思います。手はボンドでベタベタ、スパンコールがあちこちについたりして、それで笑い声も出たりして・・・と、毎回私自身も楽しませていた

だいている時間です。

テーブル一面に七夕飾りが出来上がり、最後に作品と一緒に写真を撮って今日の記念にしました。

●読み聞かせ

今日のお話は先月に続いて夏向きに少し怖いお話にしました。

座敷童子のお話です。みなさん座敷童子って知っていますかとお聞きすると

「知ってる」とか「聞いたことがある」という答えが返ってきました。その中の一人はとても詳しく知っていました。

座敷童子について少し説明いたしますと、

座敷童子とは主に岩手県を中心に東北地方に伝えられる精霊的な存在で、今回読んだ宮沢賢治のものより柳田國男の『遠野物語』で有名かと思います。遠野物語は伝承そのままですが、賢治の作品は伝承をもとにして「ぼくらの方の、ざしき童子のはなし」として、4つの座敷童子にまつわるエピソードがオムニバスのような形で著しています。

賢治の文章からは語り伝える声が聞こえてきそうな優しさを感じられます。

ちょっと怖いような哀しいような淋しいような座敷童子。会いたいような会いたくないような・・・不思議な気持ちになったのと同時に、ふとこんなに明るいのに、ふと背筋が寒くなるような感覚を覚えました。

その1つ目として、庭で遊んでいる2人の子どもが、家の座敷から箒で部屋を掃く音を耳にする。家に入って眺めてみても誰もいない。

2つ目として、ある家に呼ばれて「大道めぐり」というかけ声で輪になって遊んでいた10人の子どもたちが、いつの間にか11人に増えている。一人も同じ顔がなく、一人も知らない顔がないのに何度数えても11人いる。大人が「一人がざしき童子だ」と言っても、皆自分はざしき童子ではないと言い張っている。

3つ目は、毎年旧暦8月に如来様の祭りで本家に分家の子どもたちが招かれることになっていたが、そのうちの一人がはしかにかかり、催しが延期される。9月に快癒して招かれることになったとき、他の子どもたちはその子に仕返しをしようと隠れて待ちかまえていたところ、その子の様子がおかしい。一人の子どもが「ざしきぼっこだ」と叫んで逃げると他の子どもも逃げ出してしまった。

最後は、北上川の渡し船の船頭が語った話として、月夜にきれいな身なりの男の子を船に乗せた。どこへ行くのかと尋ねるとある家に長くいたが、そこはもう飽きたから別の家に行くと言った。そのあと、子どもがいなくなったという家は落ちぶれ、子どもが行くと言った家はよいことが続いている、という。

座敷童子って何だと思う・・・とお聞きしてみると

よくわかんないけれど「子供の数が増える」なあと答えてくれました。

座敷で遊んでいた十人の子供がいつのまにか、数えてみると十一人いる。「ひとりも知らない顔がなく、ひとりもおんなじ顔がなく」どう数えても十一人いるのである。ここで増えた一人が座敷わらしなのだろうということになった。

先ほどの詳しい人は、福をもって来てくれる・・・いわば「福の神」みたいだなあと思うと話してくれました。確かに最後のお話はそのままで、あるとき、紋付を着て袴をはいたきれいな子どもが、「飽きたから他へ行く」といって渡し舟にのり、その子が行く先だと言った家はその後栄え、飽きたからと言った家はおちぶれたという内容でした。

この絵本の絵を描いている伊勢英子さんのやさしい絵で、ふと首筋がヒヤリ、いつの間にか腕にトリ肌が立っていた・・・という内容のお話もソフトな感じに仕上がっています。夏の暑い時期に一服の清涼感をと思い選びました。

●今日の感想

ここのところ全国的に猛暑といわれる日が続き、熱帯夜などもありましたから、皆様方の様子が気になっていました。

相変わらずの強い日差しではありますが、2日後は早くも立秋です。にぎやかな東北の夏祭りが終わり、旧暦のお盆が過ぎると夏も終わりというのが、多くの東北の人たちの考え方ですから、もう少しの辛抱ですね・・・と話したら、暑いときは何もしないし、エアコンも使って涼しくしているから大丈夫だよ～と元気に話してくれました。前回は暑さに十分対応しきれなかったのか、だるい、眠い、頭がすっきりしないなどの症状を訴える方たちがほとんどでしたから、暑さにも適応してきたということなのでしょう。

また、前回椎間板ヘルニアだといわれた管理人さんも、治療の効果や安静が功を奏したのか、だいぶ良くなっているようでした。

さらに、前回は社会福祉協議会の職員さんとご一緒でしたが、今日は飯館村の職員さんの巡回日だそうで、また職員さんに途中からでしたが皆さんとご一緒に体験していただきました。

前回もそうでしたがお忙しい中、その後のメニューにも参加してくださり、職員さんも皆さんの様子をさりげなく観察されながら、にこやかに過ごされていた様子でした。

お茶会は先ほどの七夕飾りをお互いに褒めあったり、お盆の時期の帰省の話、あれこれ世間話に花が咲きました。

今日は管理人さんが丹精したスイカをいただきながらのお茶会でした。

TVの情報だったか、新聞で読んだか忘れたのですが、熱中症予防のための水分補給にはスイカがいいというお話をさせていただきました。スイカの糖分と振りかける食塩がいい塩梅なのだそうです。ただの水を飲むこと、経口補水液、スポーツドリンクにはそれぞれ一長一短があるので、それに頼り切らないようにしてほしいことをお伝えしました。

さらに、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、今回は熱中症対策に特化してすすめました。暑さゆえ体を動かすことがおつくに思われますから、体を動かすことに意味合いを持ち、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9月10日（木）の予定です。