

福島県・国見町におけるボランティア活動報告（35）

1. 日 時：2015年12月10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6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 ブリージング・エクササイズ
- ③ アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマ
- ④ 外からの両膝押し
- ⑤ 内からの両膝押し
- ⑥ かかととつま先で床押し
 を加え
- 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

で締めくくった。

3. 創作
 羽子板のお正月飾り
4. 絵本の読み聞かせ
 みかん かがくのとも特製版（福音館書店）

作／中島 睦子 監修／こうや すすむ

●ヨーガ療法

最初の聞き取りからの流れでつい話が弾んでしまいがちになりますが、自然呼吸な呼吸を

観てくださいねと声掛けしますと、静かに目を閉じ、自然にお腹に手をあてて自然な呼吸の観察を始めます。最初のざわめいた感じが静かで穏やかな空間へと変わっていきます。その間を利用して呼吸がもたらす効果についての話、鼻呼吸の意味あい、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手短にお話します。

続いて、その効果をすぐに実感していただけるように、ブリージング・エクササイズを行いました。十分に体と呼吸の連動を感じていただいたら、次にスークシュマ・ヴィヤヤーマの動きにアイソメトリックの動きも取り入れて、体の各関節をゆっくり動かしていくことで、関節はもちろん四肢の働きを滑らかにしていくことを目的として行いました。次の種々のアイソメトリック・アーサナ・ブリージングを行う際も、全体的に高齢化が進んでいますから、とにかく無理ないように回数も少なくし、押す力も弱くていいということを強調しつつすすめました。そして毎回しつこく話しますが、いつも行っているアイソメトリック運動は、筋肉を強くしてくれ、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ることにつながっていくので、まさにみなさん方にはうってつけの動きだということを強調してお話させていただいています。

また一度にたくさん動くのではなく、少しずつ、毎日続けられるような強さの動きが大切で、一緒に動いているいろいろな動きをする中で、自分が気に入った！と思うことを毎日地味にコツコツ続けて見てくださいねともお伝えしました。

皆さんからは大きな声が出ていて、これは毎回のように声（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その効果を十分に浸透していることがうかがわれました。ま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は行う上での楽しみに繋がります。

その後は心観瞑想、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。

アーサナ後に感想をお聞きしました。

熱くなってきた・・・

体の中がすっーとしてきて、気持ちがいい・・・

久しぶりに大きな声を出した・・・いい気分

終わった後はみなさんとてもすっきりとした表情になられます。そのような様子を見ることのできるものがなんともありがたいことです。最近では体調を崩されている方、認知症が進んでしまった方などが出てきています。私がかかわるようになって3年余り、もうすぐ4年の時間が過ぎようとしています。少しずつ動きがしづらそうな様子がうかがえます。

そして、些細な出来事で体調を崩すことも多くなったと管理さんが話してくれました。いったん体調を崩すとなかなかもとには戻りにくい年齢になってきていますし、現実問題として体は次第に動きに不自由さを増してこられるようです。私の訪問を心待ちにされていると言ってくくださる方もいらっしゃいます。そして私自身もただか月に1度の訪問にすぎませんが、このように継続的に体を動かす習慣をぜひに続けていって欲しいと願っています。

これからもずっと、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考えてこの活動を行ってきていきたいものだと思いながらの活動でした。

●創作

今日の創作ものは「お正月飾り」です。

少し季節や時期を先取りして作っていくことを心掛けています。この時期は何といてもお正月ものに尽きる気がします。お正月に向けて簡単で、きれいで・・・でとクリアすべきことがしだいに多くなってきていますが、今回はその条件にピッタリのものを考え付きました。女性ですからお正月といえば羽根つき、羽子板の形に用紙を切り、そこにちょうどその時期ですから、お正月用のお目でたい模様のシールがたくさん売られています。裏のシールをはがして用紙に貼り付けていけば出来上がりという超簡単なものを準備しました。そのシールももしや・・・と思い1枚ずつはがすタイプとシートからはがすタイプを準備しましたが、やはり1枚ずつシールをはがすタイプはなかなかシールをはがせなくて悪戦苦闘していました。こちらのほうがレイアウトを考えておけるからいいのかと思いましたが、今日の参加者の最高齢者の方はシートからはがすタイプをほとんど考えてないししか思えないスピードでドンドン用紙においていきます。その様子を見ていた人が、あるからってただ貼ればいいってもんじゃないと思うけど・・・なんて牽制している様子が可愛らしかったです。作成はとても簡単なので一人2つつ作ってもらいました。後は壁に貼ってお正月気分を盛り上げるのに一役かっただければ・・・と思います。

皆様、だんだん目が見えなくなっているようですし、手先も不自由になっていると最近とみに感じます。ちょうど1年前に作った大作のクリスマスリースがまだ飾ってありますが、今年の皆様はもうあれは作れないだろうな・・・という感を深めました。

高齢者の1年はそうでない世代の2倍も3倍もの速さで時間が過ぎているような感じがします。家族と一緒にいれば気づくような変化も、時々しか会わない、会えないような生活を強いられている中では、なかなか気づきにくい、気づかれにくくなっているのは否めないと思いました。このようなことになったのも、あの日の出来事からで、3年近く身近でこのようなことをさせていただいたからこそその気づきなのかな・・・となんとなく物悲しい気分になりました。

●読み聞かせ

この本はかがくのともという科学絵本シリーズの中の1冊で、植物や動物のこと宇宙のことまでをわかりやすく説明してくれて、そのあとにミニ実験もありのシリーズ本になります。今回選んだ本は、ほとんどの人が好きな果物の1つで、冬の定番の果物・・・ミカンがテーマです。初めは、みかんの不思議を紹介しています。まず輪切りにしてみると中が袋状になっていること、皮にぼつぼつと小さい粒があることを示して、これが油であり、乾燥や傷からミカンを守る働きをしていること教えてくれますと読んでいくと、あのポツポツが油なの～と感心しながらきいてくれています。次は縦に切ってみると袋は半月型でその中に小さいツブツブがあり、その1粒1粒にジュースが詰まっていると示していますと読んでいくと、うなずきながら聞いているようです。

へたをとるとそこには小さい点々があります・・??。私は今まであまりその事実に興味を持っていませんでしたが、これが実はこの数と中の袋の数と一致するのです。なぜかといえば栄養分の通り道だったのです。ここまで読むと、中の一人が「知ってる！」というではありませんか〜。そして「白い筋は栄養分の通り道なんだよ」とも・・、次にそう書いてあるんですけど・・読みにくいではありませんか・・。

だから点々を数えておけば、皮をむかなくても数を言い当てられる、ちょっとした手品ですね。後はミカンのしぼり汁で絵を描いたり、文字を書いて、乾かした後に火であぶってみると絵や文字が浮かび上がってくる・・という下りで、子供のころこうして遊ばなかった?とお聞きしたら、私より若い人はそうしたけれど、年配には知らない・・とのこと。

ミカンの流通のことを考えると、私が子供のころはまだミカンはまだ東北地方は一般的な果物ではなかったような気がしてきました。だから年配の方はそのような遊びということもしなかったのかなあ・・と思いました。今ではミカンを当たり前のようにいただいています、60~70年前は全く違う生活の仕方をしていたことをこのあぶり出しから気づきました。

そのあとのページは、ミカンの仲間たちをたくさん紹介したり、お風呂で冷たいミカンを食べその皮をお風呂に入れてミカン風呂なんてもいいですね・・と読み進めていくと、そりゃ温まっていいね、今夜してみようかな・・などとなかなか積極的でした。

ちなみにミカンを持参して行って実際にへたを取って小さな丸い点々を数えようとしたのですが、全員お年寄りばかりですから、あることはわかりましたが全然数えられませんでした。大きな夏ミカンのようなものでないと無理でした。一個のミカンから、植物のいろんな謎やや工夫が解きあかされていく過程を楽しんでいただけたようでした。知っているようで知らない、みかんの知識が詰まっている絵本です。

私が毎回このように絵本を読ませていただいて実に35冊読んだことになります。どんなことでも興味を持って興味深く聞いてくださる皆様に感謝です。

●今日の感想

今日は少し肌寒いような空模様です。

先月は仮設住宅の周りの木々の紅葉は真っ盛りでしたが、今日伺うと木の葉すっかり落ちて木々たちも冬の装いでした。今日は風邪を引いたり、病院の定期検査とかでお出かけで参加してくださる方はいつもよりは少なめでした。どこにも出かけなくても風邪ひくんだから、おかしいねえ・・なんて言いながらの参加して下さった方もいらして、毎回のことながらありがたいことだと思います。

ヨーガ療法、創作、絵本の読み聞かせのところでも触れていましたが、今回は参加者が少ない分、いつもより、おひとりおひとりのことがよく見えました。ミカンのエピソード1つにしても生きてきた時代の違いで、手に入りやすいものとそうでないものがあつたのだと、普段は思いもしないようなことが思われたこと、ヨーガ療法の動きにしても、創作にしても皆様方の「老い」というものをひしひしと感じます。始めたころはよその方のお世話をしてくださっていた方も今では自分のことで精一杯になってしまっています。そういえばみなさん不思議にだれも眼鏡をかけていないのですが、不思議に思って聞いてみたら、以前は持っていたけれど、それがもう今の視力

にあわなくなっている・・・だから使わないと。新しいもの作ろうとしても家族と離れて暮らしているから、家族もあれこれ忙しいし、新しく眼鏡を作るために家族の時間を割いてもらいたいなんてなかなか言えないんだよ・・・と。新聞も見出しぐらいなら読めるし、テレビなら大丈夫だし・・・なんて笑いながら話してくれてはいましたが、こんなところにも不都合がでてきていること実感しました。

読めないといえばあれさっぱりわかんない・・・何事かと思ったら、マイナンバーの登録の書類が最近送付されてきていて、そのことでお話が盛り上がりました。まずは目が見えないから読めないことに始まり、教えてもらった知識があやふやで自分に都合のよいように解釈しているようでした。話が乱れ飛んで結局さっぱりわからないというのが結論だったようですが、息子が来たら手続きしてもらうからいいとか、字が見えないとか、写真どうしようとか、最後にはもうすぐ死ぬのに必要なのか・・・とブラジョークまで飛び出してきました。なにやかやとにぎやかに今年最後の会を無事に終えることができました。

今年いっぱいお世話になったことのお礼と来年もよろしく申し上げますとご挨拶して今年最後の活動を終えました。

皆様方の日々変化していくからだの状況に柔軟に対応していけるように心がけることが大切であることの思いを更に深めました。そして参加者の皆様方には、体を動かすことの意味合いをより理解していただき、理解の上で目的意識持ち、そこに意識が向けられるような指導をできるように日々精進していきたいと思えます。

※来月の訪問は1月14日（木）の予定です。