

福島県・国見町におけるボランティア活動報告（38）

1. 日 時：2016年3月17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：アイソメトリック・ヨーガ実習（座位編）を用いての実習を軸にいくつかのアーサナを加えて行っている。
 - 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 スークシュマ・ヴィヤヤーマ
首の前後左右運動・回転運動、手首曲げ・回し、肩関節の回転運動など
 - ④ 側頭部の手のひら押し
 - ⑤ 座位でのねじりを行い
 - ⑥ 腰押し
 - ⑦ かかととつま先で床押し
 - ⑧ 腰押し
 - ⑨ かかを床につけ足の裏側のばし
その後
 - ⑩ 心観瞑想
 - ⑪ 腹式呼吸で締めくくった。

●ヨーガ療法

「呼吸」をよく意識していただくことからスタートです。

静かに目を閉じて、自然呼吸な呼吸を観てくださいねと声掛けで、自然に呼吸の観察ができてきています。開始前のお話でざわめいていた部屋の中も静かで穏やかな空間へと変わっていくのが感じられます。

その間を利用して毎回、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、十分に体と呼吸の連動を感じていただきます。細やかな動きができにくくなっていることが動作の端々に見えますので、次にはスークシュマ・ヴィヤヤーマを用いて、これらの動きを行うことで関節や四肢（主に上体）の動きが滑らかに動けるようになりますよ と声をかけながら、首、肩、手首など主に使う動きを行っていきます。少し体が解れてきた様子を見ながら、その後の次の種々のアイソメトリック・アーサナ・ブリージングを行っていきませんが、その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ています。今日はかかとを床につけて足の裏側を伸ばす動きを入れてみました。

そしてここでいつものように、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しています。

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みてくださいねともお伝えしています。

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っていつように見受けられます。

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。

足が軽く感じられる・・・

足の裏側伸びて気持ちがいい・・・

最後の呼吸の時、気持ちがいい・・・

終わった後はみなさんと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。

私に関わるようになってからみなさんの様子をずっと見させていただいていますが、加齢に伴う体力の低下や運動能力の低下とともに、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し、一見健康そうに見えても少しずつ動きにくそうな様子がうかがえます。そのような中で毎回このように参加してくださるそのお気持ちを大切にしていきたいものだと思います。

私は月に1度の訪問にすぎませんが、この訪問をいつの動機付けにして、少しでも継続的に体を動かす習慣を続けていって欲しいものだと願っています。

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。

●今日の感想

今日は福島も日中は18度と5月のような気温にまでなりましたが、少し風が強かったです。

この陽気に誘われて、桜の花芽も少し膨らんだのではないのでしょうか？

今日伺うと、さすがに皆様軽装になっていて、おそろいの帽子をかぶっているのはおひとりだけでした。服装からも春の気配が感じられました。

先週11日は震災から5年という節目の日でもありました。節目という美名の下でいろいろと区切りがつけられることが多くなっています。私のここでのボランティアも来年3月まで続けさせていただける運びとなり、また、また1年皆様と共に過ごさせていただきますと挨拶させていただきますと皆様にお伝えすると、みなさんの表情がふっと緩んで、嬉しそうに微笑んでくださいました。

あちこちのボランティア活動もこの5年で切り上げるという方も多いと伺っています。

だんだん寂しくなるなあという声もありました。私はまた来るから・・・と言って良かったです。

「節目の5年」という言葉を何度見聞きしたことでしょうか？

そこに線を引く根拠はいったい何？ といいたいところです。

明るく快活に過ごされているようですが、その本当の心のうちは分かりません。

今日はお彼岸の入りですね・・・という問いかけにもあまり芳しい反応はありません。

やむなく慣れ親しんだ我が家を離れてはや、5年。この5年という歳月は、ここのお年寄りたちには過酷な5年だったのだろうと・・・と推察するばかりです。

皆様は高齢者ですから自ら自宅をつくられての引っ越しはありませんが、他の家族が新築した家に引き取られた方たち、施設に入所された方たちなどなどが出てきたことで、この仮設住宅ももともと小規模でしたが、現在は15世帯になってしまいました。その中から7名も参加して下さるので、有り難いことです。

年度が変われば、帰還に向けた動きも加速が増してくるものと思いますが、そういった流れから置き去りにされてしまいそうなのが、高齢者や障がい者などの弱者と言われている方たちです。人の心もその受け入れ態勢もその時期までに整うものなのかは先行き不透明なままです。行政が声高に旗を振っても、そのようにはならないのが人の心で、その狭間ではいったい何が起きるのだろうと思います。

しだいに心や体の調子が整わないような様子が見受けられる昨今ですが、そんな皆様方が少しでも健やかに過ごしていきたいと思う気持ちで毎回訪問しています。

3年以上ずっとお目にかかっている方たちばかりで、今や親戚のおばさん以上の親しみを感じています。そのように思える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て指導させていただいています。また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っています。

また、3月3日のひな祭りの行事に招待されたばかりですが、24日には飯館村の「語り部おばさん」と言われる方をお招きしておはなし会を開催することになり、またまた皆様と共にひと時を過ごすことになりました。今月は毎週のように訪問です。

※来月の訪問は4月14日（木）の予定です。