

伊達市体育館におけるボランティア報告（2011/04/23）

実施日時

4月20日（水曜日） 午前11時50分～12時30分

対象者

南相馬市からの避難されている方たち（男性1名 女性5名）

実習に至る経緯

前回の訪問時は、伊達市保原町の体育館壁面が余震で崩れ、急きょ避難先を伊達市体育館に移動していた所でした。夕方5時過ぎでしたが、移動が済んでいない状況で、また訪問中にも到着される方もいました。責任者の方もお忙しそうでしたので、中野先生も依頼されていたお薬を届けるのみでした。私たちが責任者の方に挨拶をさせていただきただけで、先生とご一緒に失礼しました。今回は、11時半に中野先生と待ち合わせしました。他にお二人のボランティアの方と一緒に、計4人でした。

中野先生は巡回診療で何度も会場に出向かれていますし、もうお一人の住職の方は毎日顔を出しているとの事で、中野先生が「血圧を測るよ」と声をかけられると、たちまち数人が血圧測定のため、中央に設けられた共有スペースに集まりました。先生が血圧測定後、「少し、体をうごかしてみたら」とか「体操を教えてくれる人が来ているから一緒にしてみたら」などと声をかけてくださったり、顔なじみになった住職さんから勧められたり・・・とみるみる内に用意した椅子が一杯になりました。ボランティアのOさんも細かな心配りをしてくださりと、指導をしやすい環境を皆さんの力で作って頂きました。

実習内容

集まった人たちに聞いてみると、ほとんど運動はしていない、運動なんか嫌い、先生に言われたから来た、また運動好きだから声をかけられてきた、と集まった理由は様々でした。

そこで導入として、どうかなと思いつきながら持参した、雑誌『ターザン』スタッフ有志で作成したりフレットを用いて、エコノミークラス症候群を防ぐ体操をしてみましようと呼ぶと声かけると案外皆さんやる気を示したので、そこから始めました。1～3までは椅子にかけ、4～8までは立位で行いました。

●血流改善エクササイズとして

1. 足指のストレッチ・・・・・・・・・・20回程度
2. 足首のストレッチ・・・・・・・・・・20回程度
3. 足首倒し・・・・・・・・・・20回程度
4. つま先たち、かかとたち・・・・・・・・20回程度
5. 屈伸運動（膝）バリエーション・・各5回程度

- 6. 肩ストレッチ（肩まわし）・・・前後各5回程度
- 7. 胸の開閉・・・・・・・・・・・・・・5回程度
- 8. 上半身ひねり（立位）・・・・・・・・左右5回程度

を行いました。

この段階で、皆さんからは体がぼかぼかと暖かくなってきた、肩や背中が楽になったという感想が出てきました。

次に、今まではストレッチ系の運動を主にしてきたので、これから少し、筋力をアップする運動をしてみましょうと促し、呼吸に合わせて行うとより有効であることをお話ししました。

そして、できたら目を閉じて行うこと、その理由は、目から入る情報はとても多いので目を閉じるだけでも、情報量がとても減らすことができるそうすれば集中しやすくなると同時に、周りの人と比較しないで、自分のペースで行うことができるなどの利点があることをお話ししました。

●ヨーガセラピー

- ① 自然の呼吸を観察し意識化してもらうことから始めました。腹部、胸部、脇腹等に手のひらをあて呼吸で動く部位を感じていただきつつ、呼吸を整えました。
- ② 首周りの筋力を強化すると、肩コリ防止にもつながることを説明し、両手を頭の後ろで組んで手と頭でアイソメトリック、その時の力は持てる力の半分ないし三分の一の力でいいこと、その長さは「あー」という声を出しながら行うと長さがわかりやすいと説明し、声を出してもらうようにすすめた。4ラウンドほど（内2ラウンドは自分のペースで行うよう指導）
- 右手を右側頭部にあて、手のひらと頭でアイソメトリック、4ラウンドほど（内2ラウンドは自分のペースで行うよう指導）左側も同様に行う。
- ③ ねじりの動作 4ラウンドほど（座位でのアイソメトリック 内2ラウンドは自分のペースで行うよう指導）
- ④ 両手のひらを右膝の上に置き、アイソメトリック、左側も同様に4ラウンドほど（内2ラウンドは自分のペースで行うよう指導）
- ① 呼吸法：「吐く」ことを意識して頂く
1：2の呼吸を指導（4カウントで吸い、8カウントで吐く を数分続けていただいた。

最後は

ブラマリー3回

終了後の感想

ひとりの方が実習前は血圧が160ほどだったのが、ヨーガ終了は再び測定したところ、127に降下しており、本人はとても喜び、運動の効果を実感していただいた。

またもう一人の女性は、「あー」という音を出すと気持ちがいいと言ってくれました。「ア音」を出していると、頭に響いてきて気持ちがよくなってきた。胸のあたりを押さえて、この辺りもすっきりしてきたよというようにお話してくれた。

終了後、もう少しゆっくりお話をさせていただきたいと思いましたが、時間がなく残念でした。皆さん人恋しくて、お話をしたい様子がありありで、聞いてもらいたいこと、話したいことがたくさんありそうでした。

しかし、その中でも、被災から1カ月以上過ぎ、被災前は見知らぬ人同士だったはずですが、避難されている中で、きちんとコミュニティが形成されていることには感動しました。

「私たち親友だもの、ここで暮らして親友になったんだよ」と明るく話してくれた方がいました。つまり親友同士が誘いあって参加してくれたというわけでした。

人の強さ、生きていく上で必要なことは自然に芽生えてくるもので、同じ状況で生活してきたからこそその「絆」、お仕着せでない本物の絆ができています！人のたくましさを、見せていただけました。

この方たちは、この場所から週末には飯坂温泉の旅館に大部分の方が移られます。先日のニュースで収束まで6から9カ月との見通しが出ましたが、これから後はその温泉旅館からまた別な場所に移らなくてもいいように祈るばかりです。

今回のボランティア指導は中野先生、住職の方が地道に整えてくださった環境で行えたものと思っています。私が一人でできるものではなく、たくさんお方達に支えられてのことだと受け止めています。信頼関係が成り立たない環境では、その行為は空しいものになってしまいますが、私は恵まれた状況であったと、支えてくださった方達、快く参加してくださった被災者の方達に感謝の気持ちです。

私個人と致しましては、今後も中野先生のお手伝いをしながら、関わりをさせていただきたいと思っています。また、中野先生に相談し、移られた旅館への訪問をとも考えています。

また別な会場に伺う機会があったら、もう少しお話をうかがえたらいいかなと思っています。そして、避難されている方達の心に少しでも寄り添い、健康力が増進するような体の動きを指導させていただきたいと思います。

以上報告いたします。

蓬田美知子