

読賣新聞

2019年(平成31年)

3月12日 火曜日

地域の輪 体操がつなぐ



自分の健康は自分で守ろう。震災直後から、被災地で広がった体操の輪。体を動かすことが、人々の心に何をともしたのか。

被災地住民 前向き一助

雲一つない青空の下で、体操が始まった。2月下旬、岩手県陸前高田市にある県内最大の災害公営住宅前。音楽に合わせて、入居者たちが体を動かす。健康運動指導士の藤野恵美さん(63)(同県一関市)

の指導する「ゆめちゃん体操」だ。災害公営住宅では、以前の地縁が失われ、高齢者などが孤立するリスクも指摘される。「体操は人と人をつなぐし、体を動かすと心が晴れて気分が良くなる。表情が和らぎ、心と体が動くのです」

藤野さん自身、体操指導中に震災を体験し、陸前高田市内の避難所で一晩過ごした。当初はエコノミークラス症候群予防などのため避難所で、その後も市内をはじめ仮設住宅や災害公営住宅で、1600

やってみよう!

音楽に乗って 笑顔でイチニ

健康運動指導士の藤野恵美さんが振り付けを考案した「ゆめちゃん体操」は、明るく曲に合わせて、体をしっか

災害公営住宅前で「ゆめちゃん体操」を行う藤野恵美さんと住民たち(2月24日、岩手県陸前高田市で)

回以上続けてきた。

市民の間でも自発的な輪が広がる。健康運動サークル「たかた☆ハッピートゥエーヴ」。

震災直後、メンバーは「体操どころではない」と考えた。多くが津波で自宅を流され、家族や親類を亡くした人も。でも藤野さんらの後押しもあり、11年5月に再開、仮設住宅を回って活動を始めた。

メンバーの鈴木順子さん(68)は自宅を流され、市の保健師をしていた当時35歳の娘を亡くした。今でも川の流れに反応して体がこわ

ばる。前を向いていられるのは、サークルの活動があるからだ。「体操をしている間は現実を忘れられた。指導も『楽しいね、また来てね』と喜ばれた。それは自分のためでもあった」。仲間と体を動かすことが、人々の生きる力にもなった。

り動かします。腰を回したり、膝を上げたりして全身をくまなく動かすのが特徴です。ふくらはぎのストレッチで血流が良くなり、背中や股関節をほぐすことで腰痛や肩こりの予防にもなります。震災直後には、エコノミー

読売新聞オンラインに動画



自分で体を動かす。若い選手たちを支援する。人とのつながり。広い意味でのスポーツは、被災地の人々の心にどんな思いを生んできたのだろう。宮城、岩手、福島県で、人々が自ら始めたスポーツとの関わりに、その答えを探してみた。

