

身体を動かして 五感を育てる



2019年の幕開けです。今年は元号が変わる、消費税がある、幼児教育の無償化が始まるなど、わたしたちの日常にも関わる大きな出来事がたくさんあります。それに伴い、もつと別の何かが起こるような気もします。

わたしは、年末のテレビ番組を見て「きくち体操」を初めて知りました。

「きくち体操」はいわゆる「体操」ではありません。体の仕組みを理解し、自分の体と向き合う—その上で、意識を集中して体を動かす—というものです。「体操」というより「体の動かし方」といったほうがいいかもしれません。『きくち体操』 菊池和子著より)

「昭和9年生まれの85歳です。」と自己紹介された菊池先生は、あまりにもお若くて、魅力的で、本当に驚きました。そして、ご紹介くださった体操がこれまたシンプルながら、非常に体によさそうでわたしはグツと惹かれました(結構惚れやすいタイプなんです)。そこで早速本を購入し、以来、毎日続けています。

1. (手のグーとパー) 肺の機能をよみがえらせ、頭がはつきりします。
2. (伸ばした指先に意識を集中する) 脳の働きを活性化させます。
3. (腕を後ろで組んで肩甲骨を寄せる) 背骨を支える筋肉を育てます。
4. (足の裏と指に触る) 脳の働きを活性化させます。
5. (足のグーとパー) 脚、腰、ひいては全身の筋肉を育てます。

6. (手の指と足の指で握手する) 全身を支え、生涯歩ける能力を失わない。
7. (足首を回す) 体全体の筋肉を動かし、育てます。
8. (腹筋を使う) 全身の筋肉を育てます。

どれも、特別な動きではありません。でも、本当に「ちゃんと」できるのかと言えば、実はそうではないのです。

実際わたしも、2番の、指を1本1本開くということができなくて衝撃を受けています。右小指を曲げる時、薬指がついてきてしまうのです。だからもう必死で全身の力を込めて指を動かしています。きつとそれが、脳の働きを活性化させるのでしょね。

でも、今回わたしがお伝えしたいのは、その先の「脳を使って体を動かせば、五感の力は衰えない」ということなのです。全文をご紹介することはできないのですが、例として、補聴器を購入した方を挙げています。せつかく補聴器を購入しても、脳がそれを理解する能力が衰えていると「雑音」にしか聞こえないというのです。

「聞こえている」のに「聞いていない」…。これって結構あることではないでしょうか。

- 聞こえている ⇕ 聞く
- 見えている ⇕ 見る
- 味はしている ⇕ 味わう
- 感じている ⇕ 感じ取る
- 香っている ⇕ かく



たけの子の卒園児が、小学校に入学し、集団登校した時に、通学路に咲いている花を見て「わあ! きれいだね」と言っても、みんな無反応だったと付き添っていた保護者から聞きまいた。目には入っていない、それを理解できない、感動できない子どもたちが増えているということなのでしょう。わたしは空恐ろしくさえ

なったことを覚えていきます。

たけの子では一般募集の自然体験活動も行っているのですが、普段から体を動かしている子ども達とそうでない子ども達を目の当たりにし、たけの子の子達が本当の意味で思いやりにあふれ、自立しているのを感じます。

実はわたしも正月に帰ってきた娘から「そこ(わたしの下腹)には何が入っているの?」「ちよつと見ない間にだらしない体になって…」と嘆かれました。小さなことは気にしない、とお料理やお掃除、身だしなみを自分の都合のいいように解釈して生活していた気がします。

今年は、きくち体操で体を動かして、脳を活性化し、五感の力を失わないようにすることがわたしの目標です。

余談ですが、娘の結婚披露宴の時、久しぶりで和服を着て、「ああ、いいなあ」と思っていたので、実母や義母からいただいた和服を箆笥の肥やしにせず、機会があることに着ていこうと思っっています。日本の文化のいいところはやっぱり残して行きたいですから。 辺見妙子

寄付や支援をいただいた方々 12月 順不同

- 支援金—渡部鋭幸様、松崎敬子様、松本貞子様
 中能孝則様、掃部康宏様、掃部千鶴様
 鈴木淳子様、三富千恵子様、天野環様、
 細田千枝子様、国際子ども基金様、宮崎幸子様、
 モンタナ幼稚園様、山本和子様、土田英順様、
 平沼ひろ美様、平沼荘司様、大澤あゆみ様、
 後藤由美子様、鈴木設計事務所様、早坂牧子様
 外山経子様、高橋紀夫様、ホーレスアユ様
 有田みかん—和歌山県湯浅町社会福祉協議会様
 湯浅町ボランティア推進協議会様