

# 骨格に意識を向け、それをあるがままに感じる 「からだ」を育むマインドフルネス活動

山本 卓資 ●近畿大学 大学院薬学研究科／平野区キャラバンメイト／平野区薬剤師会 理事



認知症カフェでのマインドフルネスワーク

## 要旨

本事業は、マインドフルネスを基盤とした身体感覚の育成を通じ、地域高齢者のフレイル予防と自己認識力向上を目指す取り組みである。高齢者が身体を「モノ」として扱う思考に気づくために、マインドフルネスワークにより、「からだ」の変化をあるがままに感じ、谷川俊太郎の詩の朗読から、「からだ」と「ことば」のつながりに丁寧に意識を向ける。平野区内の団地の集会所や憩の家、平野区住民が講師を指名する「きらめき講座」等を通じ、ワークを提供した。結果として、参加者の心身の受容的な変化や、自発的な認知症サポーターの誕生など、地域で支え合う包括ケアの担い手育成につながっている。

## 地域医療貢献のポイント

- ・多様な地域拠点や平野区主催の講座を通じた継続的なワークにより、高齢者の身体的・精神的・社会的なフレイル予防に貢献した。
- ・参加者から自発的に認知症サポーターが誕生するなど、医療や福祉を住民同士で支え合う土壌づくりに寄与している。

## 1. 取り組みの目的と方法

高齢化が進む現在、平均寿命と健康寿命の乖離が課題となり、運動器障害や認知機能低下によるフレイル状態の改善と重度化予防が地域医療の重要テーマである。本事業は、高齢者が自身の身体を単なる「モノ」として扱うのではなく、丁寧に内面から観る力を養うことが介護予防につながるとの仮説に基づく。「骨格に意識を向け、それをあるがままに感じる」ことを目的とし、マインドフルネスを取り入れた心身の健康づくりを展開した。具体的には、骨盤の前後運動と呼吸を連動させる「骨盤呼吸法」等の椅子ヨガを実施した。骨格模型を用い、骨盤と下肢の動きが連動する仕組みを解説して実践に取り入れ、ただ動かすのではなく「今、ここ」で起こる感覚に意識を向けるよう促した。さらに詩の朗読や絵本鑑賞を組み合わせ、思考による判断から離れて自然に語り合える場づくりを行った。平野区内の集会所、憩の家、商業施設を拠点とし、区主催の「きらめき講座」を通じ10カ所以上で実践した。

## 2. 現状の成果・考察

参加者からは「足の指を意識するだけで全身が温まった」「1回では難しいが、なぜか

骨盤呼吸の解説



骨盤が前後に動くのを丁寧に観ながら、その際の呼吸のわずかな違いを感じ、自然と少しずつ呼吸が深くなっていくという呼吸法



身体がほぐれたら、詩を朗読。ものすごくゆっくり読む時もある、テンポよく歌うこともある

気持ちよくなる」等の声が寄せられ、身体の微細な変化に気づく体験を通じて会場は常に笑いどけに満ちている。また、谷川俊太郎の詩『ひらがな』の朗読では、一文字ごとの間隔や言葉の前の「間」を意図的に空けた資料を作成。ワーク後に再度朗読し十分な間を空けると、独り言のようにつぶやく人や言葉を繰り返す方が現れ、参加者自身が自然と振り返る機会となった。最大の成果は、個人の健康維持にとどまらず、住民同士のつながりが育まれ、平野区や社会福祉協議会からも高評価を受ける居場所が育まれたことだ。継続的な開催により、認知症の疑いがある方でも周囲のサポートで安心して参加できる環境が構築された。

特筆すべきは、参加者から自発的に認知症サポーターが誕生し、支援活動に直接参画する動きが出ている点である。「支援される側」の高齢者が学びを通じ「支える側」へ変容していくプロセスは、地域包括ケアの理念を体現し、活動の大きな意義を裏付けた。

## 3. 今後の展望

今後は行政や地域包括支援センター等の多職種と連携を深め、多様な状態の方へ柔軟に対応できる体制を拡充する。財団の多大なるご支援により、地域医療の最前線で実践的な成果を積むことができた。本活動の知見を学術的にも還元しつつ、地域に根ざした活動を継続する。「先生、また来月ね」という参加者の言葉を糧に、人々が「今、ここ」を大切にしながら共に笑い合い、支え合える地域社会の実現へ邁進する所存である。



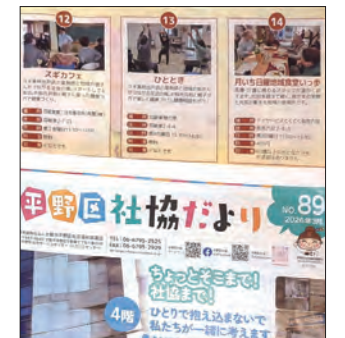
平野区るんねっと



平野区脳活講座にて



平野区広報掲載



平野区社協だより掲載