

2014年12月13日(土)、DKエルダーシステムを活用したSFSプロジェクトを陸前高田市矢作(やはぎ)第6区公民館において開催し、近隣仮設住宅居住者の方々を中心に約50名様にご参加いただきました。

このプログラムは仮設住宅暮らしなどで運動の機会が減り、身体機能が低下することで発症する生活不活発病の予防と改善を目的としています。



インストラクターによる指導は、映像や対面式のレクリエーションを織り交ぜながら進行



身体を動かす、頭を使う等の楽しいプログラムに会場からは笑い声が溢れていました



日本歌手協会との交流会には「ひまわり娘」でおなじみの伊藤咲子さんに国連の友 AP モデレーターとしてご参加頂きました。

今回のゲストを伊藤咲子さんをお願いした背景には、交流会を開催致します陸前高田市下矢作(しもやはぎ)地区被災住民の皆さま、とりわけ「下矢作たねっこまぐべえ会」の方々からの強いご要望がありました。

「下矢作たねっこまぐべえ会」とは、震災後、津波で海水につかった岩手県陸前高田市下矢作地区の田畑を再生しようと下矢作被災住民が始めたプロジェクトです。震災前は水田だった8 haの広大な土地に、塩害対策にも効果的とされるひまわりの種を10万個の粘土団子に入れ、まだ瓦礫が散乱している中、ひまわりは堂々と咲き、訪れた方々を笑顔に変えました。今年は田んぼの区画整理事業も完了しすべて田植えが行われ、ひまわりのお蔭で田んぼは早期再生したそうです。

満開に咲くひまわりに心を癒され、その花が来年花が咲くまでがんばる！という、ひまわりに対する熱い思いは、いつか伊藤さんの代表曲である「ひまわり娘」に結びついたそうです。



献花台にて 仮設住宅を訪問 下矢作たねっこまぐべえ会の皆さん



ひまわり畑等、パネルで説明 右：陸前高田市 戸羽太 市長 左：(株)第一興商 保志忠郊 常務取締役 陸前高田市役所 議会会議場にて 合同会議

参加頂いた下矢作地区の被災者からの特別な思いに応える形で、伊藤咲子さんから「ひまわり娘」の歌のプレゼントがあり、会場内には、歌のひまわりが咲き乱れました。更にもう1曲、「ふるさと」を全員で歌い、中には思わず涙する被災者の方もいらっしゃいましたが、最後は太陽の日差しを浴びて育つひまわりのような笑顔いっぱいにて記念撮影し、交流会は終了しました。



矢作第6区公民館にて

### － カラオケカーが設置された下矢作地区 －

下矢作地区に初めてカラオケカーが設置されました。特に片地家 / 諏訪仮設住宅が建つ地域は市内でも山岳部に近い場所で娯楽施設が無く、依然よりカラオケカーの設置を強く要望されていました。そのため、11月26日の設置には多くの方が列を作り、震災以来初めて自慢の歌を披露しあったそうです。

伊藤咲子さんは、カラオケカーで「ひまわり娘」を歌われ、最低気温マイナス2℃という寒さ厳しい中、一緒にカラオケを楽しんだ参加者は、ひまわり畑を想い出し心が癒され、「ひまわり娘」が来てくれて本当に元気になりました！と話してくれました。



カラオケカーで歌を通じて被災地の皆さんと交流

### － 被災地での医療活動 －

**国連の友 医療団 後藤幸将医師**



「音楽療法は、音楽を聞いたり演奏したりする際の生理的・心理的・社会的な効果を応用して、心身の健康の回復、向上をはかる事を目的としていて、3000年以上前から行われており、近年では科学的研究も進んでいます。歌唱や演奏を行う能動的音楽療法と音楽を聴くなどの受動的音楽療法の2つに分かれ、アメリカ科学振興協会の年次総会では、言語中枢が脳卒中によって損傷を受けた場合でも、言葉をメロディーに乗せることで言語能力を回復したという研究結果が発表されました。歌うという行為は、言語を司る脳の領域とは異なる部分を使うので、それが発達し言語中枢を補助役割を果たすとされています。また全米ガン協会では音楽を活用した治療を促進しています。科学的な研究結果として、化学療法を受けている患者の吐き気と嘔吐を抑える効果があることや痛みの緩和に役立つことや放射線治療中に、感情的な苦悩(例えば不安)の減少に役立ったと報告されています。これは音楽が脳波、脳循環とストレスホルモンに影響を及ぼすことで現れる効果だとしています。また同様の研究結果として、カリフォルニア大学サンフランシスコ校のジョンソン博士が過去5年間行った研究結果で、共に歌うことで、落ち込みや孤独といった感情を少なくすることが明らかになってきました。それはオキシトシンというホルモンが放出されるからです。オキシトシンとは、下垂体後葉から分泌されるホルモンであり、9個のアミノ酸からなるペプチドホルモンで信用と連帯の感情を強化し、闘争欲や逃走欲、恐怖心を減少させる効果があるとされています。いわば、平和の分泌物(ホルモン)。定期的、継続的に歌う利点は、それらの要素が累積され、歌うことは有酸素運動として肺機能を高め、脳の活性化にもつながることは当然ながら、科学的にも証明された心の健康維持方法でもあります。私たち、国連の友医療団が毎月行っているカラオケカーおよびDKエルダーセッションを活用した活動の際、マーカーによる唾液アミラーゼ検査を行っています。活動前後のストレス値の変化が見られます。また歌う行為そのものの恩恵もありますが、仲間と集い歌う事でオキシトシンが多く分泌され、ストレスが下がるものと考えております。」とのコメントで歌のチカラを医療的側面から述べました。