

わくわくライフ

いばらき

健康体操で
毎日元気に



農耕地帯から住宅街へ
車窓の風景を変えながら
筑波山のふもとを走る



本にももらった感動を
分かち合う
大きな出会いが
詰まった文庫
『蜗牛文庫（常盤会庫）』



レジ袋を使い、JA県厚生 生連看護支援室から生ま れた肺を鍛える心袋操

「肺の健康はなかなか注目されませんが、とても大切なことです」と語るのは、JA茨城県厚生生連看護支援室の看護師である中西京子さん。レジ袋を使ったユニークな体操である「心袋操」の考案者です。呼吸療法士でもある中西さんならではの着眼点で作られた体操は、レジ袋を肺に見立てることから始まります。肺は袋状の器官であり、レジ袋に空気が入って膨らむ様子から肺の機能を解説。体操の際には親指に袋のヒモをかけることで形が安定し、長さもちょうど肩幅になるのでバランス

も保てます。

基本動作はたったの4つ。曲に合わせてゆつくりとした動作で行います。座ったままでもできる簡単な動きなので、未就学児童からお年寄りまで同じ動きが出来ることから、すぐに一体感や連帯感が生まれるそうです。

「みんなと一緒に踊っている間にストレス解消、それこそが心の袋を操る、すなわち心袋操ということですね」と中西さん。この体操の2つめの大きな特徴が、お気に入り曲や映像を見ながら行うという点にあります。この体操には単純な動き故にどんな曲にも合うという利点がありますが、特に年配者向けには昭和15年に作られた「隣組」を使うのだとか。隣近所との繋がりを歌った歌詞が、人間関係の大切さを感じさせてくれるだけでなく、懐かしい音楽を聴くことや映像を見ることが「回想法」といって、脳のトレーニングに繋がるのだそうです。



大人も子供も同じ動きが同時にできるのがこの体操の大きな特徴です。

例えば、隣組の音楽に合わせて大きなスクリーンに袋田の滝の映像を流すと、体操をしながら、あああれは袋田の滝だ、いつか行って、誰と一緒に話が出来たらいいな、などと自然に話が出てきます。笑顔がこぼれ出したり、思いついたことを共有することで自然

に生まれる一体感。つながりを大切にしながら体も健康に、そして脳も刺激して心も健康に。「大人も子供も、どんな人でも一緒に出来る体操であることが一番良い点であり、そのつながりが心も同時に響かせる、脳に響かせることが、私の考えの根底にあることでもあります」

脳に響くと書いて「脳響」と読ませますが、中西さんは、食育にも力を注いでいます。このことに関連し、中西さんは昨年、自身で研究を重ね、サトイモから脳の血流を促す働きのある「ガラクトタン」などの栄養成分を抽出し、無味無臭のエキスに仕上げました。脳を活性化させる成分が含まれていること、そしてJA（農協）の看護師が作ったということにも掛けて「脳響水」と名付けられたこのエキスは、パンなどに加えると今までにないもちもちとした食感を生み、また冷めてもおいしいと評判になり、現在ではひたちなか市や水戸市、笠間市など10数件のパン屋さんや菓子店などで商品化されているそう。食品

に加えるだけでなく、保湿効果に優れていることから、髪や肌への効果も高いと化粧品開発も進んでいるとか。これからの発展の注目度も高まっています。

幼稚園や老人福祉施設、各自治体、道の駅などのイベントで「食育と健康」などの一環として開催されるため、開催日は問い合わせて

JA茨城県厚生生連看護支援室
TEL029-2332-2263



指導をする中西さん。(写真中央)



ひとつのサトイモから、3種類の脳響水とチップが出来ます。「まったく捨てる所がありません」と中西さん。それぞれ、お米やパンに合うタイプ、肉や魚に合うタイプなどの用途があるそうです。