

「からだの防災」提唱

大崎タイムス 2020年3月11日(水)掲載

東順子さん(美里の身体づくりインストラクター)に聞く 逃げるための健康づくり

近年、世界各地で発生している異常気象などを要因とする自然災害。大規模な地震や津波、洪水といった頻発する災害に対し、物心両面の備えが必要になる。各地の避難所、仮設住宅でのフィールドワークを踏まえ、「健康」「身体」の側面から防災について研究し、「からだの防災」を提唱する東順子さん(67)＝美里町＝に話を聞いた。

まずは逃げること

「まずは逃げる。逃げようと思うこと。逃げるためには普段からの健康づくりは不可欠」と訴える。9年前の東日本大震災で、女川町の80歳のお年寄りが一人で高台に逃げたことや、大丈夫だろうと信じ込み逃げずに亡くなってしまった人の話を聞き、「逃げ切った人」と「逃げなかった人」との違いを考えた。

「逃げなかった人は、自分にとって都合の悪い情報を無視したり、過小評価したりしてしまう『正常性バイアス』がかかってしまう」と分析。このほか、「健康や足に自信のない人は『逃げなくてもよい』と諦めてしまう傾向にある」と話す。

からだの防災講座

東日本大震災でのボランティア活動などを通して、2017年、考えてきたことや研究内容をまとめた防災講座を開講。現在も県内各地の女性団体を中心に申し込みが続く。移転した被災者が多く暮らす東松島市では、毎年、講座を実施。大災害を経験した人たちほど、真剣に臨むという。

講座では、健康講話のほか、実際に外に出てウォーキング、足腰を鍛える筋トレ、姿勢づくり、足マッサージといったレッスンを実施。ウォーキングは「10分、15分でも良いです。10分、15分先の避難所に行けます」と、歩くことに自信のない人を励ます。

防災生活は健康生活

「災害弱者にならないために、健康実感があるかどうかが必要になってくる。日本人は健康実感が低いと言われているが、健康実感がある人は逃げるし、災害弱者を助けられる」と。

食料や消耗品といった備蓄は使えば減っていくが、歩ける「足」は“健康のローリングストック”になる。「命が一番。復興は命が守られてこそ。そのためにも、ちょっと体を動かす」といった簡単なことから始めてみて、習慣づけてほしい」と呼び掛けている。

からだの防災講座などの資料は

= <https://www.bodylabo.org> =

に掲載。講座申し込みや問い合わせは優しい手へ。

電話 0229+ (32) 5473

メール=therapy2@wit.ocn.ne.jp

1万人の優しい手プロジェクト

東さんは2012年から、1万人のボランティアセラピストを養成する「1万人の優しい手プロジェクト」に取り組んでいる。器具や特殊な化粧品を使わない手のみのマッサージで、登米市の仮設住宅からスタートした。これまでに小学校6年生から90代まで600人以上が受講。修了生が1万人に達するまで無料で受講を提供している。