

## STUDIEBESØG FRA FUKUSHIMA

De fleste danskere forbinder Fukushima med det kraftige jordskælv og tsunamien, som ramte området i det nordlige Japan i marts 2011. Byer blev udslettet og atomkraftværket blev så kraftigt beskadiget at strålingsfaren var overhængende i lang tid efter skælvet. Tusinder af familier blev hjemløse og området er stadig ikke reetableret, hvorfor navnet Fukushima i høj grad dækker over et utal af menneskelige og sociale katastrofer.

Men heldigvis fungerer en del af området helt normalt, og det er fra dette område at onsdags-gymnastikholdet den 15. maj 2013 får besøg af et hold på 20 læger og sygeplejersker, som i det daglige arbejder med ældre inden for den offentlige sektor i Japan, og som gerne vil studere hvorledes vi i Danmark arbejder med generationen, som er over tres år. Som et led i deres studietur i Danmark skulle de se hvorledes Ældre Sagen i Fredensborg, nærmere betegnet onsdagsholdet på Karsemosegård, griber den problematik an. Besøget var arrangeret af "Euro-Japan Communication", en dansk virksomhed som drives af ægteparret Carsten og Takako Bundgaard, og som mange gange tidligere er kommet med besøgende fra Japan.

Besøget var varslet, og selvom det er udenfor sæsonen mødte rigtig mange fra onsdagsholdet op. De fleste kom tidligt og gik i gang med at feje gulvet, flytte borde og stole, så da klokken blev 9.30 og bussen kom med vores japanske gæster, var vi helt klar.

Holdets instruktør Josée Linnemann bød velkommen og forklarede at træningen overordnet har som formål dels at øge sundhedstilstanden hos deltagerne og dels at forebygge faldulykker. Vores træning fokuserer især på fire områder: 1) Rygsøjlebevægelse i alle retninger, hvilket bl.a. er vigtigt så man kan se sig tilbage i trafikken, 2) Samspelet mellem musklerne i ryg, mave og bækkenbund (kernemusklerne), så rygskader kan undgås og gener fra slidgigt i ryggen mv. minimeres, 3) Balancetræning i forskellige stillinger og gerne med lukkede øjne så faldulykker kan undgås og endelig 4) Træning af øjenmusklerne for at øge sikkerheden både i trafikken og i hjemmet.

Så kunne selve træningen begynde, alle stod parat på gulvet iført gymnastiktøj og ventede spændt. Vi havde planlagt at japanerne og onsdagsholdet sammen skulle lave gymnastikken, og samtidig skulle Takako simultantolke de vejledninger og instrukser som Josée gav. At gøre tingene selv er jo den bedste måde at lære på. En CD med ABBA's Waterloo blev sat i gang, og vi startede med den opvarmningsøvelse som hedder *at gå på stedet*. "Højere op med knæene, brug armene, sug op i bækkenbunden, træk navlen ind, glem ikke at trække vejret", sagde Josée og herefter gav Takako de samme instrukser på japansk. Og det virkede! Deltagerne arbejdede hårdt, fulgte instrukserne og smilede med øjnene. Herligt.

Herefter kom ben- og balancetræning, og så blev det rigtig morsomt. Alle kæmpede side om side med at stå på ét ben med lukkede øjne og skiftevis røre næsen med én finger ad gangen. Flere var ved at vælte og de store smil kom frem. Her var alle lige uanset alder, alle arbejdede lige hårdt og koncentreret og stemningen var helt i top.

Nogle af de næste ben- og balanceøvelser skal udføres meget langsomt for at være effektive, og vi plejer fx til benbøjninger at tælle 1-2-3-4 og først på fire er vi helt nede i hugsiddende, derefter tæller vi baglæns fra fire, og først på én er vi helt oppe igen. Japanerne fangede hurtigt systemet og begyndte at tælle højt i kor på japansk: Først *itchi(1)-ni(2)-san(3)-shi(4)* helt ned, og derefter *shi-san-ni-itchi*, og så var vi helt oppe igen. Det var virkelig fantastisk at opleve, hvorledes kulturforskelle bare forsvandt og blev erstattet af

arbejdsglæde og samhørighed og også lidt morsomt at se, at japanerne begyndte at blive trætte allerede efter fem repetitioner, mens onsdagsholdet bare kunne holde ud, selvom de er mindst dobbelt så gamle!

Herefter fortsatte vi med siddende og liggende øvelser og japanerne begyndte at synes, at det var et hårdt program. Vi har nogle gode øvelser for musklerne omkring hoftelæddet for – hvis ulykken er ude og hoften skal opereres – så kommer man meget hurtigere på benene igen, når man har stærke muskler omkring hoftelæddet. Og så har vi ”kernemusklene” med i alle øvelserne, selvfølgelig, og derudover har vi fokus og koncentration på det vi laver, fordi undersøgelser har vist, at man aktiverer betydelig flere muskelfibre, når man er koncentreret om øvelsen. Endelig er der mange asymmetriske øvelser, fordi det styrker hjernen når den lige skal koncentrere sig en ekstra gang.

Efter en lille times tid med øvelser var det tid til et gruppefoto, hvorefter vi satte os sammen ved et langt bord. Snakken gik livligt, onsdagsholdet havde te/kaffe og ekstra krus med til gæsterne, og så var der lige mulighed for nogle enkelte spørgsmål. En af de japanske sygeplejersker, som selv træner ældre hjemme i Japan, spurgte om ikke det er farligt at lade de ældre stå på et ben med lukkede øjne, for hvad nu hvis de faldt? Bestemt et relevant spørgsmål, men jeg måtte jo svare at danskerne ikke er helt så autoritetstro som japanerne og hvis en dansker var ved at falde så ville han/hun bare åbne øjnene. Og så tilføjede en fra onsdagsholdet: ”Ja, så snyder vi bare lidt”. Og så morede vi os alle, for det var da en kulturforskel som var til at få øje på!

Til sidst takkede japanerne for besøget og uddelte gaver, som de selv havde haft med i kufferten fra Japan, meget rørende og spændende. Kameraerne knipsede og vi tog hjertelig afsked med vore gæster, glade for at have kunnet give dem en oplevelse hvor både kroppen, hjernen og følelserne havde været helt fremme i forreste række. Og mon ikke vi også tænker på, hvordan det går vore japanske gæster hjemme i Japan næste gang vi i TV ser billeder fra katastrofen i Fukushima.

Lønholt, den 19. maj 2013

Josée Linnemann