

シエムリアップ MoiMoiライフ

ISSUE
77

「Moi Moi」とはクメール語で「ひとつずつ、ゆっくりと」の意味。恵み豊かなカンボジアでのスローライフをお届けします。



●小出陽子 (Yoko KOIDE)
●1992年早稲田大学大学院卒。一級建築士。2000年、UNESCO/JSA 遺跡修復オフィス建設のため、カンボジアに赴任。2005年シエムリアップにレストラン Cafe Moi Moi をオープンする。同年 JST (NGO: アンコール遺跡の保全と周辺地域の持続的発展のための人材養成支援機構) を設立し、農村地域の支援活動を始め。2013年「アンコールの都の西北」に公立のバイヨン中学校を創設し、運営を行っている。
●JST ホームページ <http://www.jst-cambodia.net>

MoiMoi Life in Siem Reap An anti-aging exercise session for 1000 riels

As I suffered from physically exhausted feelings after work every day, casual workout sessions held in a common space came to my mind. In a one-and-half-hour dance session, people take steps after an instructor. Most participants are health conscious female residents in their late thirties to fifties. They do some unique Cambodian dance moves along with Cambodian music. I was struggling with the unfamiliar rhythm and steps in the beginning, but later found myself enjoying so much and becoming much better. It also made me realize how inactive I had been before. I rarely lifted my arms higher than my shoulder and walking fast was not an option. After exercising, my entire body feels lighter and refreshed, and my skin is smoother. The fee is only 1,000 riels per session. It is definitely worth trying.

1日1000リエルのアンチエイジング体操

私の毎日の仕事は、終日椅子に座って行うデスクワークが大半を占めるのですが、あるとき、夕方になると目は疲れ、足はむくみ、肩が凝るなど、疲労感に悩まされるようになりました。

そんなとき、在住日本人女性ならスバやマツサージに通うところでしょうか、それらが少々苦手な私は、町の広場で行われている庶民向けのエクササイズに参加してみることになりました。インストラクターの先導で、毎日2回、1時間半ずつ行われている、音楽に合わせて行う体操です。参加者の大半は、健康に気を配る余裕が出てきた30代後半〜50代のシエムリアップ市民で、9割以上が女性です。

このエクササイズ、私がまず惹かれたのは、出入りが自由で自分のペースで体を動かせばよいという気軽さです。さらに、日替わりメドレーで1日10曲ほど踊るカンボジアダンスは、日本人にはなじみの薄いリズムと振り付けのオンパレード。これが結構な頭の

体操にもなるのです。1曲覚えきらないうちに次の曲が始まるので戸惑うことも多々ありましたが、日を重ねるうちに上達していく自分に、徐々に喜びを感じるようにさえなり、見事にはまってしまいました。

体操を始めてみると、これまで自分がかに体を動かさないうち生活を送っていたか、ということにも気づかされました。以前はといえば、両腕を肩より上に上げる必要のない生活、アンダンテより早く歩く機会がない毎日…。こうして音楽に合わせて大きく体を動かすと、体の隅々までほぐれていくのがわかります。そして終わるころには、足のむくみはずつかり取れ、体は軽く、爽快感に満たされ、一緒に踊った仲間との間には軽い連帯感さえも生まれるのです。気になっていた肌荒れはずつかり解消され、しかもその後には飲むビールのおいしいこと！

1回1000リエル、たったの25セントでできる毎日のアンチエイジング体操。おススメです！