

富岡町借り上げ居住者さくらサロン・ヨーガ療法ボランティア活動報告

今村幸子

【日時】 2014年4月16日(水) 13:30~15:00

【場所】 富岡町借り上げ居住者さくらサロン

【実施者】 今村幸子 紺野きみ子

【参加者】 女性4名・

【状況】 さくらサロンを管理している女性4名、

20分早めに伺う。救急医療の講習を受けておられた。一緒にどうぞと誘われ、機器の操作の説明を聞いた。このような機器に世話にならないようになりたいねと話されていた。私は、2か月ぶりに伺ったので、お元気な皆様の笑顔がとてうれしかった。

【指導内容】

*鼻腔に響きわたるように、ムー音3回

*両手、腹部・体側部・肩・後頭部・ほほ・前面の体壁部・背面部・下腹部・太ももに触れ、座っている今の体からの動き、現れては消えていく動きをじっと観察(3分)
60回ほどの自然呼吸を繰り返しておりますので、落ち着いて集中されている

*ほどほど温かく、手足もつめたくない。よい季節になりましたね。うなづきながら

1) 1) アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ

- ・ハンズ・ストレッチブリージング・エクササイズ(有音で3回)
- ・シャシャンカ・アーサナブリージング(同じ)
- ・タイガーブリージング(同じ)

2) アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマ

- ・フル・バタフライ(同じ) 両足を刺激
- ・リストジョイント・ローテーション(同じ) 腕や肩への刺激
- ・エルボーベンディング(同じ)

3) アイソメトリック・アーサナ・ブリージング

- ・アルダウシュトラ(同じ) 膝立ちで
- ・ヨーガムドラー(同じ)
- ・アルダ・マッチンドラ(左右・おなじ)
- ・セツパンダ・アーサナ(同じ) 仰臥位で

4) うつぶせで、シティラ・マッカラアーサナ(5呼吸お休み・自然呼吸・お腹の動き意識)
深い呼吸でリラックス状態体験。4人でおむけになりリラックス、側臥位になり、有音で5呼吸取りながら、リラックス継続

5) シャバーアーサナ

両手腹部にのせて、自然呼吸から、意識して腹部膨らませ、ゆっくり吐く、(10呼吸)、
続けてムー音3回響かせる。休んでいく身体を感じながら、(3分間休む)
呼吸法

*ナディーソダン（3セット）音頭を取りながら

体内に流れる気をコントロールし、1対2の割合でゆっくり吐く（血中酸素濃度が上がる、活性酸素を増やさないようにできる）

*ブラーマリ（3回）頭部へ広がる響き体験

瞑想(呼吸を意識し続ける)

余韻を感じながら、眉間集中続けることで、夜眠れるようになります。（メラトニンという物質）が出てくるようになります。3分間自宅でも継続してくださいと話す。

【体験者感想】

ヨーガ療法で、ゆったりして気持ちがすっきりした。

【実施者感想】

にこにこ会話されています。継続して伺っていますのでうちとけてくださいます。

ドコモの社員男性 1名お出でになり、もう一人の女性がおいでになるまで、呼吸法していたが、花粉症で鼻が詰まっているとのこと。片鼻で吸う・吐くの繰り返しをしていただいたら、鼻が通ったといわれ何度か続けていた。

お茶の用意をしてくださり、持参したチョコレートとクッキーで会話が弾む。今の富岡町の状況をタブレットでドコモの方が見せてくださる。桜のトンネルが今年も写真で見ることになった。世話をしなくなった桜並木がさびしいね。駅前も寂れたまま、あのままの町を見ながら、戻ることができない故郷を懐かしんでおられた。療法士 2人で、皆様の故郷の写真を見ました。いつもにこやかに会話されている女性が、このごろ眠れないのだと話された。心の中に不安感がいっぱいあることを話されていた。

*今どんな感じですか？

		収縮期血圧 (mm/Hg)	拡張期血圧 (mm/Hg)	脈拍 (回/分)	皮膚温 (°C)	頭痛	肩こり	疲労感	不安感	不眠	イライラ
Sさん	前	139	69	63	30	0	2	2	3	4	2
	後	158	67	69	32						
Hさん	前	147	72	91	34	0	1	3	3	0	5
	後	137	66	83	30.5						
Nさん	前	136	78	66	30	1	2	1	1	1	0
	後	157	81	57	29						
Eさん	前	175	91	85	31	0	2	2	1	1	0
	後	189	104	74	32						

所見 4人の方々以外も出入りがあり、雰囲気はざわついていましたので、自律神経系は、落ち着きません。心拍数はゆっくりになりました。戻れない地域の方々ですので、心理面では、イライラ・眠れない・不安感が出ておられます。私たちは呼吸の観察をしていただくことを常に伝えたいと思います。