

北幹線応急仮設住宅におけるヨーガ療法ボランティア 活動報告

樋口 久美子

【日 時】 2014年5月10日(日) 13:30~15:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所

【実施者】 樋口 久美子 今村幸子

【参加者】 女性 4名

【状 況】 4名ともに経験者。周囲の水田では田植え準備が行われており、浪江にいた頃は、田植えの準備など農作業で毎日忙しかった等話されていた。7月の相馬野間追祭りで披露する踊りで、今年は浪江町の番だとのこと。4名とも参加予定で週1回練習中。踊りを覚えるのは大変だが、晴れ舞台で陣羽織などを着て80名で踊るのを楽しみに取り組んでおられるようであった。偶然、4名とも浪江町の請戸地区の方とのことで、請戸の伝統の祭りの話で盛り上がった。相馬野間追祭りを始め、ふるさとの伝統の祭りなどへの誇りと懐かしさがうかがえる。45分後今村ヨーガ療法士参加、日程変更のチラシを掲示版に張ってほしいと社協より連絡有持参、皆様とヨーガ実習、終了後会話参加

【指導内容】

座位 ・呼吸の観察・意識化

- ・リスト・ジョイント・ローテーショ アイソメトリック
- ・ショルダー・ソケット・ローテーション アイソメトリック
- ・ネック・ムーブメント アイソメトリック
- ・ヨーガ・ムドラー ブリージング
- ・アイソメトリック・パシチマ・ターナ・アーサナ
- ・アイソメトリック・ヴァクラ・アーサナ

仰臥位・サハズ・アーサナ

- ・セツバンダ・アーサナ アイソメトリック
- ・シャラブ・アーサナ ブリージング
- ・シャバ・アーサナ

呼吸法・アヌロマ・ヴィロマ ・ナーディ・シュッディ ・ブラーマリー

【感 想】

開始前は、特に痛みなどはないとのことであった。2週間ぶりなので、楽しみに待っておられた。1名の方は、勤め先の仕事が忙しく、やっと時間に間に合ったとのこと。初めの呼吸の観察時から、すぐに集中されていた。1名は、安楽座ができないようだったので、無理しないように声かけしながら、やりやすい形で行っていただいた。終了後は、すっきりした、気持ちよかったとの感想であった。4名とも、7月の踊りへの参加が一つの目標になっており、前向きな様子である。「今村」相馬市の伝統あるお祭りに、浪江町の主婦が参加できることは一生にもうないだろう、こんなことで楽しみができたのも、災害があったからだねと会話されている。いろんな行事があり、大変な生活の中で、協力されて助け合っている。お祭り終わったら、ここで見せてくださること約束した。

