

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

今村幸子

【日 時】 2014年5月25日(日) 13:30~15:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 北集会所

【参加者】 4名(女性)…初参加1名

【実施者】 今村幸子

研修生・仙台YTIC受講生(伊達市保原町) 仙台YIC卒業生(伊達郡桑折町)

【状況報告】 いつも行う南集会場では、ナルク被災地支援(大阪本部)の方々が大型バスで来られて被災者支援活動(ゲームをしたりカラオケをしたり楽しい交流会)たくさん集まられて仮設のお年寄りの方々に声掛けをされていました。同行した彼女たちへも若い方大歓迎ですと声かけられていました。

2人のYTIC/YIC受講生は、4期福島YICを再受講されています。ボランティア活動のお話を説明した際、参加したいと話されましたので、今回一緒に同行していただきました。

【指導内容】

<初参加女性40~50代、体調は良い>

<久しぶりの参加者50代、膝が悪い正座ができない、大柄の方>

<いつも参加される方50代、午前中パート仕事、肩がこると話されるが、今日は調子よさそうである。>

<いつも参加される方40~45代、元気でヨーガを楽しみという。>

*あ・お・んの響きは、吐く息が長くできることで、自律神経の副交感神経系に働きかけ、ゆっくりリラックスできることを伝え、心地よい響きを発してもらいました。

*合掌していた両手を腹部、腰部、ウエスト・脇の下・肩・後頭部・こめかみ・ほほ・胸部前後、腹部前後・下腹部前後・両膝に戻し、温かいもものぬくもりを感じながらまた脳内がリラックスできる。触れた体からの微妙な反応の意識化観察しましょう。

「身体を動かす前の今の自己を見つめる」5分間

*相馬流山の踊りを練習されている皆さんなので、しっかり足を鍛えておきましょう。

両足カカト押し膝浮かせ、ひざ下の筋肉強化から始めました。2回

*アイソメトリック・アーサナ・ブリージング

座位

パシチモ・ターナ・アーサナブリージング(有音1回~無音1回)

(手・足・広背筋・前面の筋肉、屈筋・伸筋のバランス強化)

アルダ・マッチンドラ・アーサナ・ブリージング(有音1回~無音2回)

(片足伸ばし片手は、側頭部に触れてねじりながらアイソメトリック・体側面刺激)

膝立ち

アルダウシュトラ・アーサナ・ブリージング(有音1回~無音2回)

(両手下げたまま、足首、足の甲を押し下げ負荷かける=両手腰を押しながら=後頭部

に両手触れて・大腿部強化)

タイガーブリージング・エクササイズ (有音・3回)

アイソメトリック・タイガー・ブリージング・エクササイズ (スロートレーニング) [同じ]

左右の腰を有音で押し合う= (有音1回～無音2回)

* シャバーアーサナ

仰向けで膝立ちして、腰を持ち上げ、そっとおろし、両手は腹部にのせ10呼吸観察

自然呼吸観察しつつ10分ほどリラックス

左右側臥位でゆっくり起床し、体内が整うこと確認

*呼吸法

両鼻の浄化

アヌロマ・ヴィロマ(片鼻ずつゆっくり)=左右交互 (10回)

ナーデイシュツティ・プラーナーヤーマ=1:2 (5回)

ブラーマリ=3回余韻観察=2分瞑想

<体験者感想>

*はじめでの方は、体が温かくゆったりしました。

*膝の調子が悪い方は、体重も減らさなければといい、福島市内の整形外科の医師で丁寧な先生のところを浪江町の方々が紹介していた。

浪江町の皆様は、医療機関が多いので安心だと話されています。

<実施者感想>

*相馬流山の踊りを楽しみに練習されている。難しく覚えるのに大変、一生で今回のみだから楽しみである。毎日の仮設での生活に行事等参加することで、刺激を受け、楽しそうに会話されているのは、お聞きしていて私まで楽しくなります。

<研修生の声>

1名・はじめての体験で楽しかった。有音出しながら皆さんへの伝え方勉強になりました。

仮設の方々は、明るく助け合っているのだなと思えた。

団結力が強く、受け入れてもらうのには大変なことだったと思う。(桑折町仮設に知人がいるので話したが、ヨーガはいいと断られたという)

1名・部外者は難しいと思う、先生だから受け入れられているのですね。

指導の表現や、間の取り方がとても感じよかった。

ヨーガだけでなく、経験を入れながら話されておられた、やはり経験は宝ですね。

次回も参加したい。