

# 浪江町福島市仮設住宅でのボランティア活動報告

記録 宍戸 正樹

【日時】 2014年6月22日(日) 午後1時30分～3時20分

【場所】 森合仮設住宅集会所談話室

【実施者】 今村 幸子(指導)

【参加者】 男性3名(途中退席1名)女性1名、合計4名

\*自治会の会長をされている男性は、左腕の手術を3日前にした。症状を確認して頂く。(握ってもいたくない。肘を曲げるの無理だ。腕全体は腫れていない。)

それでは、動かせる範囲で、確認しながら行ってみましょうと話しました。(今村)

【状況】 早いもので6月、1年のちょうど折り返しの月、梅雨らしい雨が降り出しそうな一日です。(最高気温24℃。最低気温19℃)

「福島県民及び東日本大震災被災者へのヨーガ療法を利用して、心身ストレスケア無料体験講座」を開催する予定なので、この地域からは、歩いても10分もかからないところです。「福島県民の日」に合わせて実施を予定している旨の説明を行った。

## 【内容】

ブリージング・エクササイズ

・両手を握り呼吸に合わせて左右に回し、吐きながらゆっくり広げて、左腕の手術した腕に刺激が強くないか、腕の感覚意識化促す。

\*天狗の鼻をかく(中指の甲を人差し指でかく、次に薬指でかく)

伸びたり、縮んだりする指先に苦痛はないか指先の感覚意識化を促した・左右の指先の微妙な違いも意識促した。

\*親指を人差し指と中指でつづみ、伸びてる他の指を絡ませ、引きあいながら、左右に肩回し、ゆっくり広げた両手の血流の反応確認  
肩周り筋肉の動きにも意識化

(観察しながら、できる動きがわかり、これは大丈夫、これはつらい、できないと発しながら、今の体を観察された。)力も出しすぎないように、呼吸と合わせながら動作に集中していただく。(今村)

アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ

- ・手首重ねて押し合い 有音 3回 気持ちを切り替える
- ・ひじ直角にして手のひら重ねて押し合い 有音 3回 自律神経のコントロール
- ・片足（かかと）たてて、手の指と足の指との引っ張り合い 有音
- ・足の甲と手のひらとで押し合い 有音
- ・足の内側に手のひらを当てて、押し合い 有音
- ・足の外側に手のひらを当てて、押し合い 有音
- ・足首どうしを重ね合い、押し合い 有音

呼吸を意識することでしなやかな筋肉に

安楽座で不眠改善を図るため肩と首の世話

- ・両手はひざ 頭を少し後ろにそらし あごは前に そこで 有音
- ・両手はひざ 頭を少し前かがみ へそをのぞくように そこで 有音  
頭が正面に戻って、息を吐く時は背中が一本の筋になるように意識
- ・両手はひざ 頭を横へ向けて 有音 吸って正面 吐く時背筋意識
- ・両手はひざ 頭を横へ倒して 有音 吸って正面 吐く時背筋意識
- ・両手は頭の後ろ 頭を少し後ろへそらし そこで アイソメトリック
- ・両手はひたい 頭を少し前へかがみ そこで アイソメトリック
- ・片手はひざ 頭を横へ倒し片手を側頭部において アイソメトリック  
体を無理なく動かすことは、とってもいいなーと感じて
- ・両手はひざ 息を吸いながら 息を吐きながら 頭を回転させる  
何かを感じる 睡眠導入剤メラトニンのホルモン分泌 眉間に集中

ひざ立ち

- ・足首で床下を押す 足首を沈める意識をもって 有音
- ・両手を腰に当て そこで両手と腰との押し合い アイソメトリック  
生命維持になくてはならない 水 空気 食物に感謝

【プラーナヤーマ】

○片鼻呼吸

右で吸って左で吐く（起床時にすると気持ちよく1日を始められる）

左で吸って右で吐く（就寝時にすると深いリラックスが得られる）

○両鼻呼吸

【実習前後の聞き取り】

ヨーガのイメージが変わった。左官をやってきたので右手のそり返しがうまくいかないが、こうやって体を動かすのはとっても気持ちがいい。呼吸法はうまくなりませんが続けていきたい。