

浪江町(福島市) 森合仮設ボランティア活動報告

記録 今村幸子

【日時】 2014年7月12日(土) 午後1時30分～3時00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】 女性2名 男性1名 計3名

【状況】 台風が、東北にも近づくような天気予報であったが、気温が上昇し、大変暑い日になりました。仮設のまわりにあいさつに伺いましたが、声もなく居住者は、午後の時間、横になられているようです。しばらく待っていましたが洗濯物を干されていた方が気づいてくださり、2人の方を誘って来ていただきました。折角来てくださるのですが、だんだん住んでいる方も少なくなり、また出かける方、来客ありと少ない人数で申し訳ないと話されています。(伺う私たちが、無理をさせているのではないかとも思いました。)

【内容】

○座位

両手おなかにふれて呼吸の観察

- 1) 片足ずつ、両手をふれ負荷をかけ、引く・押すことで、下半身の強化
有音1回～無音1回ゆっくりの呼吸でリラックス再度無音で1回
- 2) 安楽座で上を見る、下を見る、動作と呼吸同調して
有音～1回 無音～1回
- 3) 両手右膝触れて上下見る(反対も)
動作と呼吸同調して有音～1回 無音～1回
- 4) 片膝立てて手を触れ、頭部に手を触れ負荷かける(ねじる)
動作と呼吸同調して 有音～1回 無音～1回

○仰向けで休む

- 1) 膝立てて、腰を上げ、有音～吐きながら有音(3回)
- 2) 頭部少し上げて有音1回～無音1回

シャバーアーサナ

自然呼吸観察～休んでいることの間覚意識(10分)

呼吸法

片鼻で、吸う・吐く10回

腹部意識して吐き出す(へこむお腹)意識する。

む一音を発し、ながーく吐けることで、しっかり呼吸していることを体験

暑い日なので、持参したジュースを飲みながら、朝方地震があり、不安と心配したことが話題となる。また幹線道路の隣なので、いつも地震のようなので、気にならなかったとも話されている。辛いことはあまり話題にされず、今の生活を何とか受け入れておられるようである

