

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7月26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】 宍戸 正樹(指導)

【参加者】 男性1名、女性3名、合計4名

外にでると何もしなくても汗が噴出す記録的な真夏日に集まっていたいただき、本当に感謝です。

【状況】 猛暑の中、熱中症にならないように気を使っている様子がかがわれました。(最高気温 37.7℃。最低気温 25℃。晴れ)

「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」の資料を配布してその案内と「アイソメトリック・ヨーガの効果」について改めて説明をさせていただきました。

【内容】

パイプ椅子に座ってアイソメトリック・ブリージング・エクササイズ
呼吸に合わせてながら動作に集中してもらう

- ・ア、ウ、ンの唱和3回
- ・両手をおへそ、ウエスト、腎臓ほかと、順次各部に触れて体から生じる微妙な変化を観察して呼吸をみる。
- ・両手の平どおしのアイソメトリック。(胸の前、45度、頭の上、右ねじり、左ねじり) 有音2回、無音1回
- ・肘(内・外・上・下)と手の平とのアイソメトリック。
自立神経系コントロール 有音2回、無音1回
- ・後ろそり、前曲げ 有音2回、無音1回
- ・両手組んで後頭部を乗せ、あごを少し出してアイソメトリック
有音2回、無音1回
- ・手のひらと側頭部とのアイソメトリック 有音2回、無音1回
- ・両足のばし両手で足先つかみアイソメトリック
有音2回、無音1回
- ・片足ずつ足の甲と手のひらでアイソメトリック

有音 2 回、無音 1 回

ひざ立ち

- ・足首と床とでのアイソメトリック 両手だらん
有音 2 回、無音 1 回
- ・右足前に立て、ひざの前に出るようにして両手と後頭部とのアイソメトリック（足先が膝頭より前に位置していることが膝を痛めないポイント）
有音 2 回、無音 1 回
- ・手先を後ろ向きにして腰の後ろにおいて、腰上げのアイソメトリック（手先が前向きだとひじを痛めるので後ろ向きにするのがポイント）
有音 2 回、無音 1 回

立位

- ・かかとどうしをつけ、足先は三角に広げ、手の甲に手のひらを乗せ、手を上げ、かかとも上げてアイソメトリック
有音 2 回、無音 1 回

うつぶせ

- ・かかとつきたて、足指広げて床とのアイソメトリック
有音 2 回、無音 1 回
- ・かかとつきたて、膝少し上げ、ひじと後頭部とで床とのアイソメトリック
有音 2 回、無音 1 回
- ・DRT

【プラーナヤーマ】

両鼻呼吸法、
片鼻呼吸法
ブラマリー呼吸法

【実習前後の聞き取り】

呼吸法がなかなかうまくならないが続けていきたい。

仮設住宅から引っ越す方がいらっしゃる中で、高齢の親がいるため、今しばらくここで様子を見たいとおっしゃてました。

また、明日は東京電力(株)が仮設に来て相談会を開催するとおっしゃてました。