

浪江町福島市森合仮設住宅でのボランティア活動報告

記録今村幸子

【日時】 2014年10月11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】 芳賀絹子・今村幸子

【参加者】 女性1名

【状況】 秋晴れのさわやかな日です。福島市内稲荷神社のお祭りです。仮設居住の皆様は、お出かけです。

何時も参加くださる女性1名、「参加者がいなくて申し訳ない」といわれますが、「ご心配なく、お一人でもいいのですよ」と会話。「私は94歳の義母を介護して仮設で面倒見ているので、いつも仮設にすることが多いのです、昼食を食べて眠ってくれたので参加できます。」とお話しになりました。どのようにして面倒見ているのか、いろいろお話しくささいました。介護してくださることを『ありがとう面倒掛けるね』と言われるやさしい義母、仮設に入ってから、足腰が悪く、寝ていることが多くなった。床屋さんをしていたので、腕の力があるので、起き上がる時は腕を使ってしっかりされているとのこと。毎日介護されての生活を、やさしく笑顔で話してくだささいました。高齢者を面倒見るときのいろんな知恵を話してくだささいます。今自分が行わなければならないことをわがらられている。医師のアドバイスをとても感謝されているようでした。

<40分カウンセリングとなりました>

ヨーガ療法指導・・・芳賀療法士

*仰臥位になり、5呼吸観察(自己の呼吸リズムを両手から感じることは、リラックス状態の意識が深まることを話す)

*片膝を抱き寄せ、自然呼吸観察・左右3セット

*片膝と両手でねじりの負荷かけ(アイソメトリック)左右3セット(腹筋を鍛えます)

(腰の状態に良い刺激、朝の起床時に行ってみてください)

起き上がり安楽座になる。

DVDの説明をする。同封のチラシを壁に貼って、集まりの時など行ってみてくださいと話した。(ここは高齢者ばかりが残っているので保健師の方が来たとき体操のDVDをつけるのだそうです。自分たちはつなぐことをしない様子)

警察官2名の方が見回りに来られる。参加を促しましたが、あちこち行くので、様子を見守りながら帰られる。

呼吸法

自然呼吸を閉眼しながら1;2の割合で繰り返す。

腹部に両手触れて、有音(ムー)3回出しながら響きわたる波動を観察。

チャンドラ・ベダナ・スーリャ・ベダナ3回(右脳・左脳の働きを促すこととお話しした)

持参した梨をおばあ様にあげてくださるように(果物が大好きなことを話されていたので)

お元気で、またの再開をお願いして帰宅しました。