

富岡町借り上げ居住者さくらサロン・ヨーガ療法ボランティア活動報告

【日時】 2014年10月15日(水) 13:30~15:00

【場所】 富岡町借り上げ居住者さくらサロン

【実施者】 今村幸子・報告

【参加者】 女性4名・さくらサロンを管理している女性3名、借り上げ居住者1名

【状況】 前回このサロンで、行事があるため、ボランティアはお休みの連絡で、2か月ぶりに伺った、ヨーガができるように、用意して待っていただきました。このサロンの事務仕事としている女性は、別の仕事の為欠席、始める前、指先温度を計測していただく。その後借り上げ居住者の女性が、「野菜が頂いたから持参したよ」と入室、そしてヨーガに参加（以前に参加されている方）、ひとときお野菜のことなど会話が弾む、（血圧が計測できなかった）皆様の会話で助け合いながらこの場で役割を果たされていることが感じられた

【指導内容】

*鼻腔に響きわたるように腹部に両手触れて、ムー音3回

*両手、腹部・体側部・肩・後頭部・ほほ・前面の体壁部・背面部・下腹部・太ももに触れ、座っている今の体からの動き、現れては消えていく動きをじっと観察（3分）60回ほどの自然呼吸を繰り返しておりますので、落ち着いて集中されている

（サロンの前は、4・5台の自動車が赤信号で停止している、外の景色はガラス越しでは見えない、音だけが響き渡ります）

<四肢の関節と筋肉強化のため=呼吸と同調させ、緊張と弛緩の状態を身体から感じとり

今集中している自分をよく観察するために行いましょうと話しスタート>

1) アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ（有音1回・無音1回）

2) 動作後、腹部両手触れ、5回の自然呼吸観察

- ・両手・両足先の負荷「広背筋に現れる刺激の意識化促す」
- ・片膝曲げ両手で膝に触れてねじりでの負荷（反対も）「大腿部外側・腹部ねじりの反応意識化」
- ・DVDから、安楽座で、両膝左右手を触れ負荷「腰の強化として意識化」
- ・腰部両手と負荷掛け「胸と腰への意識化」
- ・頭部と両手負荷掛け「脊柱と頸部への意識化」

3) 仰臥位になり

- ・膝立てて、両手腹部自然呼吸10回観察
- ・片膝クロスしてひねり、3呼吸観察（反対も）
- ・セツバンド・アーサナ（3呼吸観察～有音で腰おろしリラックス状態観察・背筋力意識化）

4) うつぶせで、シティラ・マッカラアーサナ（5呼吸お休み・自然呼吸・お腹の動き意識）深い呼吸でリラックス状態体験。

5) 側臥位になり、有音で5呼吸取りながら、リラックス継続

6) シャバーアーサナ

両手腹部にのせて、自然呼吸から、意識して腹部膨らませ、ゆっくり吐く、（10呼吸）、続けてムー音3回響かせる。休んでいく身体を感じながら、（3分間休む）

7) 呼吸法

*鼻腔浄化（左右10回=アヌロマ・ヴィロマ=20回）

*ナディーソダン（3セット）音頭を取りながら

体内に流れる気をコントロールし、1対2の割合でゆっくり吐く（血中酸素濃度が上がる、活性酸素を増やさないようにできる）

*ブラーマリ（3回）頭部へ広がる響き体験

8) 瞑想(あるがままの自然呼吸を観察し続ける)

眉間集中続けることで、夜眠れるようになります。(メラトニンという物質)が出てくるようになります。3分間自宅でも継続してくださいと話す。

【体験者感想】

ヨーガ療法で、ゆったりして気持ちやすっきりした。

指先温度が、28℃だった方が32℃にも上がったと驚かれた。体内が温まりました
有音の響きがこちよ、長く吐きだせる。

バイタルチェックも、動作後記入されて、いつも眠りが浅いのですと2名の方が記入

くこのように、両手を腹部にのせて、無音でもいいですから、長く吐きだすことを10～20回繰り返し実施して見てほしい。リラックスしていく体を観察、いつしか眠りにつけるように繰り返し行ってください。呼吸が助けてくれると思います。>

【実施者感想】

終了後ほっとして、ゆったりとお互い会話されています。継続して伺っていますのでうちとけてください。

持参した梨のくだものを皆さんで召し上がっていただき、私は、新聞社に広報していただくお願いがあるので、お暇しました。次回は、12月17日火曜日になるとのことです

*今どんな感じですか？

		収縮期血圧 (mm/Hg)	拡張期血圧 (mm/Hg)	脈拍 (回/分)	皮膚温 (°C)	頭痛	肩こり	疲労感	不安感	不眠	イライラ
Sさん	前				31						
	後				32	1	2	2	3	2	5
Hさん	前				28						
	後				32	0	0	1	2	1	5
Nさん	前				32						
	後				34	0	1	1	1	1	0
Eさん	後				32	0	2	0	1	2	1

所見 被災地には戻れない地域の方々ですので、心理面では、イライラ・眠れない・不安感が出ておられます。私たちは呼吸の観察をしていただくことを常に伝えたいと思います。