

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12月13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
【参加者】 女性1名 男性 1名

状況

10月後半、11月2回とも参加がなく、今後ボランティア活動の継続はどうかなと思いき浪江社協ともメールで連絡、社協では、仮設居住者が、転居されて少なくともはなっているがこもりがちな皆様なので、ご協力は感謝しますとの連絡。談話室に伺い、参加回数の多い女性の方と話したら、少ない人数で、留守がちな皆様だが、声掛けして参加促しますと話してくださいました。1月～3月まで継続することを決めました。

男性の1名も参加くださり、2日後には、福島市内に居住を決めたので引越しされること。男性はよく参加してくださっていました。離れても時々自転車に来て参加されるように女性の方からもお誘い受けていました。「出かけるところないし、家にばかりこもるから出てくるよ」と、話されています。温かい季節にまたお会いできるかと思えます。

持参したお茶をいただきながら話が続きましたが15分後、それでは、体を面倒みなししようと声かけスタートです

指導内容

- 寒くこわばる時期、手足から動かし温かくなるように呼吸をとめないながら動作です。
呼吸と動きに意識を向けて、自律神経の働きを整えることができる動きです。

座位編

1) ハンド・イン・アンドブリージング (5回)

2) スークシュマ・ヴィヤヤーマ

- トウ・ベンディング (片手・片足～両手) 2回 (有音・無音)
- ニー・ベンディング (片手・片足～両手) 2回 (有音・無音)
- ショルダー・ソケット・ローテーション (片手・両手) (有音・無音)

負荷掛けする動作をしましょう。これは、肉体に適度な負荷をかけて、今の体を維持していけるように体内にヒト成長ホルモンや副腎ホルモンなど分泌させるようにする為の動きなのです。また筋肉に刺激与え吐く息で緊張気味の頭を緩め、無用な血圧上昇を防ぐようにしましょう。自分で思い出してできるように覚えてくださいね。

3) アイソメトリック・アーサナ

- アルダ・チャクラ (両手腰と負荷掛け=3回 (有音2回～無音1回))
- ヨーガ・ムドラー (両手頭部と負荷掛け=15°前傾気味) 2回 (有音・無音)
- マツツイ・アーサナ (2回 (有音・無音))

4) シャバーアーサナ（自然呼吸観察＝5分）動いた後の体がゆったりとできるように休んでいる・休んでいると心の中で言うてみてください。脳も体へ指令しないで、休んでいいのだと思います。働きすぎている脳までゆったりさせてしまいましょう。

呼吸法

- 片鼻浄化法～腹部意識化（10回）
- アヌロマ・ヴィロマ交互呼吸（10回）＝自然呼吸観察
- むー音を5回繰り返して、響き渡る波動を感じてみましょう。これも頭リラックスさせてくれる方法ですので、響きをだして、ハミングでもいいですから、気分を爽快にする方法と思って、実行してみてくださいねと話す。

「こんな方法だと自分でできない」と男性の声、お天気よい時は自転車に乗って、ハミングしながら福島市民となり、いろいろ行事もありますから、楽しんでくださいと話す。女性の方も「さびしくなってしまうからお天気よい時は出てきてね。ヨーガの日は連絡するよ」と約束されていました。」岡山県のヨーガ療法士の方から支援いただいた羊羹を、3人でおいしくいただきました。感謝申し上げます。1月からもお約束しました。