

福島市北幹線応急仮設住宅ヨーガ療法ボランティア 活動報告

樋口 久美子

【日 時】 2014年12月21日(日) 13:30~15:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 北集会所

【実施者】 樋口 久美子

【参加者】 女性 4名

【状 況】 いつも参加されている方たちで、集中して取り組んでおられた。今年最後の回である。それぞれお菓子を持ち寄ってくださり、終了後、30分ほど茶話会を実施する。

【指導内容】

- (1) 呼吸の観察・意識化
- (2) アーサナ
 - ① DVD「アイソメトリック・ヨーガ」
 - ② 座位
 - ・ハンド・イン・アウト・ブリージング・アイソメトリック
 - ・シャシャンカ・アーサナ・ブリージング
 - ③仰向け
 - ・ガス抜きポーズ(片膝・両膝)
 - ・片膝立ててねじり
 - ④ アイ・エクササイズ(パーミング)
- (3) 呼吸法
 - ・片鼻カパラ・バーティ
 - ・スールヤ・ベダナとチャンドラ・ベダナのカパラ・バーティ
 - ・1対2の呼吸法

【感想・参加者の様子】

- 皆さん、慣れた様子で集中して取り組んでおられた。
- 目が疲れてつらいときがある、ドライアイかもしれないとのこと。アイ・エクササイズ(パーミング)を行う。
- 安楽座で座っているときに、背中が痛い。力を入れすぎないように声かけする。就寝時、寝返りを打つときに膝が痛い。ゆっくり体を反らせる動きが気持ちいいので、目が覚めたときに布団の中でやっているとのこと。
- 昨年、腰を痛めた。骨粗鬆症との診断を受け、薬を飲んでいる。食べ物に気をつけ、運動をするようにしているとのこと。
- 大震災直後に避難したときに五十肩になりとてもひどかった。運動不足で、筋肉が落ちたせいもあるとのこと。避難以前は、農作業や家事仕事などで、生活の中で自然に体を動かしていたが、仮設住宅は狭く、あまり動くこともないので、皆さんが運動不足を感じている。

