

福島市浪江町北幹線第1仮設住宅でのボランティア活動報告(2)

認定ヨーガ療法士 今村幸子

斉藤節子

☆ 日時 2012年2月11日(土) 13:30~15:00

☆ 場所 福島市北幹線第1北仮設集会場

☆ 指導者 今村幸子・斉藤節子

☆ 参加者:17名(女性40歳~60歳)

寒い朝、10時ごろより太陽の輝きがあり凍結していた道路も解けていた。午後のひととき集会場訪問、世話をしてくださる3人の女性と一緒に、準備していたら、次々と参加者が来られた。始まる前、輪になり、お隣同士で話をされて、にぎやかに交流されている。

世話係りの牛渡さんから、小型のDVD再生装置があるので見ることができると連絡有。ヨーガ療法士の自己紹介

ヨーガ療法で、体をしっかりさせ、元気に過ごせるようにお手伝いしたいこと。呼吸を意識して体からの心地よい反応を感じてほしいこと。音を響かせる行為が呼吸を深くとり、心身のリラックス法になること話す。

指導内容

両手を合わせ、またお隣同士でも合わせながら、あったいね、冷たいねと話し合う。手をつないで童謡を歌う。見合った笑顔がとてもいい雰囲気。

1) ブリージングエクササイズ

両手を組みひねりを入れて、腕全体の刺激を感じてもらう。[20回]

組手を返して押し出す[5回] 体の動きと呼吸との同調意識化

2) スークシュマ・ヴィヤヤーマ・正座から両膝を出して、足の筋力意識化

トウ・ベンディング=有音2回・無音1回(右足・左足)

ニーベンディング=有音2回・無音1回(右足・左足)

3) 立居

DVDを見ながらアンチエイジングヨーガ体験(20分)

4) 呼吸法(ふいご呼吸)10回・繰り返す。

参加者の感想

*和気あいあいの雰囲気から、自然に入り集中できた。

*体が軽くなり、汗が出るほど温かさが感じられた。

*最後のふいご呼吸は難しかった。[はじめてDVDを見ながら体験してもらいましたが、次回は、直接お伝えすることを話す]

*鼻からの呼吸なんですね。の声で(ヨーガは鼻から出し入れをすると右脳・左脳にか

かわり自律神経系に働きかけますので効果的なことと話す。)

*前回、ヨーガ療法体験した夜は、眠れました。の声 [このように呼吸を観察したり、目を閉じて集中しているとき、頭の中ではゆっくりして、とてもよいホルモンが出てきます。夜はよいホルモンが入眠作用に代わり、眠れるようになりますので、時々目を閉じて静かなひと時を取ってくださることを話す]

ボランティアの感想

今村幸子

2回目のヨーガ療法体験であるが、ヨーガならやりたいと要請なので、参加者も多く、避難所なのに、和気あいあいと交流されている。前半は座位（椅子でない）で指導。後半は、DVDで立居でのアンチエイジング・ヨーガを体験していただいたが、見ること、聞きながら、一緒に動くことで、自分自身の体や、呼吸のリズムを感じ取ることは、はじめてなので大変そうである。アドバイスも少し行いましたが、直接、皆様のご様子を拝見し、その場の雰囲気も感じ取りながら、私達がヨーガ療法を何度かお伝えし、それからDVDで見ながらできるようになってもらうようにしたい。借り上げ住宅の方[交通事故後遺症]も体調をコントロールしながら、無理をしないで続けたい、ゆっくりの呼吸も覚えたいとの声。

避難所での生活で、それぞれのところは、大変なことであろうが、現実を受け入れざるをえない皆様が、ちょっと一息リラックスするひとときの時間を楽しまれている。今後もヨーガ療法が継続できるようにしたい。

斉藤節子

17名の参加は嬉しいです。私の周りの方々も熱心にそして楽しまれていたようです。今日の導入は大変学ぶところが大きかったです。前回の佐原が1対1でしたので……。それから呼吸が難しい（横隔膜の上下運動）・口から吐いていた方・肩の痛みのある方・などが目についたことと耳にしたことでした。