

## 富岡町/仮設住宅でのヨーガ療法ボランティア活動報告（第7回）

◎下部 晶子

【日 時】 2012年12月10日（月） 10:30～11:30

【場 所】 郡山市富田町応急仮設住宅内サロンにて

【参加者】 女性9名（生活指導員2名） 計9名

【実施状況】 郡山市社会福祉協議会の方が2名参加。いすに座って行なった方が1名。老人会忘年会のため欠席者多数。いつもと違い広々としたスペースで行なえた。一般の方に対して4名の職員がついていたので実施者も安心して進めることができた。膝の手術をした方は最初から最後まで床で長座で動いていた。ヨーガ終了後、持参したみかんを食べながら皆さんとお茶をいただき歓談。

### 【指導内容】

- ① 自然呼吸の観察 胸と背中・お腹
- ② ハンズストレッチ（立位） ②～⑧は有音で3回 無音で2回繰り返し
- ③ ショルダー・ソケット・ローテーション 片方ずつ前回し・後回し（立位）
- ④ // アイソメトリック負荷 片手とひじの外側・内側押し 左右
- ⑤ バッタ・コナ・アーサナ
- ⑥ 後ろ反り
- ⑦ 腰押し
- ⑧ ねじり 手と側頭部・手と膝の外側（正座）左右
- ⑨ 両鼻で1：2の呼吸の意識化
- ⑩ ブラーマリー呼吸法

### 【参加者の感想】

- ・すっきりしてゆったりした
- ・人数が少ないので気を使わず気楽にできた

### 【実施者の感じたこと】

少人数のため一人一人の動きがよくみえてよかった。その都度指示しなくても皆、目を閉じることを自然にされていた。静かに自分の体の反応や呼吸を見ることに慣れてきたように感じた。終了後、皆さんと一緒にお茶やお菓子をいただきながら話す。農家や牛を飼っていた方はいつも忙しく動いていたから玄関の鍵ひとつ閉めて出掛けるなど考えられなかった。生活のリズムが違いすぎて・・・と以前の生活を思い出したり、富岡町に居たときは、こんにやくを手作りしていたからこんにやくが欲しいけれど定期的に来る八百屋さんは誰も持ってきてくれない。どこかに売ってるところがないものかとぼやいていた。ある方は私の着ていたキュロットスカートが気に入ったので自分で縫えそう！とか寒くても自転車で20分位のスーパーにいつも買い出しに行きますと元気な方など前向きに生活をされていることにとても勇気付けられた。皆で笑いながらの時間は早く楽しいひと時を過ごせた。