

福島県相馬市大野台第8応急仮設住宅における第4回ヨガ療法・活動報告

療法士会神奈川 鎌田洋子 松原加津子
埼玉 亀田篤子

日時： 2012年2月11日(祝・土) 13:00~15:00
場所： 相馬市大野台第8ブロック応急仮設住宅集会所
指導者： 鎌田 洋子
サポート： 太田ゆう子(療法士会福島・相馬市在住) 暖房器具も持参
前々日にも太田さんチラシ配布、掲示する
ナビゲーター： 沼上清 (三郷YIC卒業生、被災者、現在仮設住宅在住)
当日： 午前中より全93戸に新チラシを持ってヨガ療法の説明、お誘いにもわる。傾聴
仮設住宅の状況を把握する

参加者： 2名 女性 (Aさん 第2,3回目参加、 Bさん第1回目参加)

指導内容：

- ・10分程のスライド資料(ヒマラヤ写真、学会、九州大学の調査結果、ヨガ療法のポイント、効果、各地のボランティア、チェルノブイリでの活動等)をパソコンで見て頂く。
筋力アップ、セロトニン、メラトニン、各種ホルモン、がん抑制物質なども自分で更に作り出せるようになること、免疫力向上、病気予防につながる事をやさしく解説する。

今回 参加者がDVDを既に受け取っている人と装置が無い人だったので、新チラシに載せたもの、DVDのものを中心に ヨガ療法士が少し解説も入れながら実技指導を行った。
座位

- ・自然呼吸の意識化 「今、この瞬間に意識を向ける」
- ・両手の平・押し
- ・両腕の後ろ回し ・ねじり 膝と手、頭と手
- ・太腿押し、足裏と甲の押し合い、足首手首の前後押し

立位

- ・手をあげての両手の引き ・立位でのねじり 手とひじ
- ・横曲げ 手と頭 ・前屈 足先を持って
- ・膝曲げ ねじりと頭と手 ・両腕のブリージング・エクササイズ

呼吸法

- ・アグニ・プラサーラナ(ふいごの呼吸)
- ・スカ・プラーナヤーマ

皮膚温度計測

Aさん ヨーガ前 22℃ 後 32℃ Bさん ヨーガ前 24℃ 後 34℃

<参加者の感想>

- ・ スッキリした ・ ヨーガ実習後、皮膚温度の上がり具合にびっくりした
- ・ 落ち着いた
- ・ ここにいるうちに続けて、体力をつけたい
- ・ 説明を見て 自分で続けてみる
- ・ 認知症予防になると聞いて、やる気が出た。息子たちには認知症にならないようにと言われているから
- ・ 隣の人を誘ってみる

終了後、

要望のあった個人宅での指導 (脳梗塞の女性、ご主人と共に実習 亀田・松原指導)

- ・ 自然呼吸の意識化 お腹と手 ・ 肩と手での押し合い ・ 頭と手の押し合い
 - ・ 手指の結び 緊張と弛緩 ・ ブラーマリー ・ スカ・プラーナーヤーマ
- 感想 特に言葉では無かったが、ニコニコ笑っておられた

○ 実習後、お茶を飲みながら歓談、傾聴させていただく。

仮設の玄関へ上がる段が高くて困る。階段をつけて欲しい。行政への電話はフリーダイヤルにして欲しい。コインランドリーがあると助かる、 など要望があった。

南相馬市在住の療法士・佐々木由美さんも合流し、情報交換、励まし合う。

終了後、自治会長さん宅へ鍵を返却、DVDを進呈。交流の場にして欲しい旨をお願いした。 引き上げる際、前回参加者の別の女性が、仕事帰りに見送りに来て下さった。

<ヨーガ療法士の感想>

- ・ ヨーガ療法経験者の続けての参加は、励みになる。
- ・ 新チラシで、より詳しいお知らせができたかと思う。やり方も載せたので活用できる。
- ・ スライド資料を使つての説明は、やさしい口調でとてもわかりやすかったと好評であった。目からの情報は大きい。納得できたと反応も良かった。
- ・ 参加者は経験者であったので、良くポイントをつかめ、集中して意識化できていた。途中、数分間、風の影響か部屋全体が大きく揺れたが、みなさん動じなかった。
- ・ 実習前後の皮膚温度の違いも良く分かって良い。
- ・ 今回、当日午前中に1時間以上かけて新チラシを手に戸口をまわり、浪江町の行政からの依頼で実施していることやヨーガ療法の効果などをお伝えさせてもらった。耳を傾けていただける1歩になったかと思う。自治活動が無くヨーガ療法士だけで1から始める活動なので、警戒されない努力も必要である。

- ・大野台の仮設住宅は幹線道路からかなり遠く離れているのに驚いた。閉ざされ分断された1,000世帯もの方が、あまりにも静かに息を潜め耐えながら生活されているようであった。
- ・寝たきりの病人を抱えた家庭、小さな子供さんのいる家庭もあった。気持ちの重そうな方が戸口に出てきて下さった家も3軒あった。
- ・まだ自治活動が無く、閑散としていて横のつながりがない。コミュニケーションをとるきっかけになれば有難い。
- ・ヨガ療法体験会を楽しみにして下さる方が数名いる。隣の人を誘って下さるという声も聞かれたので、この輪が広がり、活性化につながれば幸いである。
- ・道路脇の温度計-1℃の中、福島駅から片道約1時間半の沼上さんの適切な時間配分と車の運転で無事実施できた。公共の交通機関利用ではかなり難しそう。
- ・この日は新幹線も道路も若干、人出があった。南相馬で規制が1時解除されたり、11カ月の慰霊祭があったらしい。
- ・避難者さんの納得のいかない憤りや御苦勞を伺い、現場でないとわからない貴重な学びをさせていただいた。感謝している。
- ・今後も福島県と関東地区、療法士間の連携を密にしながら、みなさんのお力になれる、温かい活動ができることを望んでいる。