

[実施場所] いわき市湯本常磐仮設第2集会所第5回目

[日時] 2/18(土曜日) 13:00~14:00

[対象] 広野町常磐仮設入居のヨーガクラブの方々

[実施者] 羽田美奈子

[参加者] 3名(70歳代女性2名・70歳代男性1名)

[内容] ハンドインアウトプリージング/ネックリリースメント/ツイスター・バリエーション/センバツターサプリージング/タイガープリージング/アングルパ
ンディング⇒×3セット+アイソメトリック×2セット 呼吸法⇒ナディージュッティ/ブラマリー

4月から役所機能が広野町へ戻る事に伴い、帰る事を決めた方、残られる方とそれぞれの様です。会長さんご夫婦はまだこちらの仮設に残られるとの事。「人数少なくても申し訳ないけれど出来ればヨーガ続けたい。この時間はとても大切だから」とおっしゃっていただきましたので4月以降も集会室の予約を会長さんをお願いしました。本日も同時間帯で東電との補償問題の話し合いが入っているとの事でした。“尿漏れ”の話が出ましたので、センバツターサで骨盤底筋を刺激する動きをやってみました。「今までのも良かったし、今日のは、布団の中で出来るし、すごくいい。」と気にいっていただけの様でした。血圧計の電池が切れており計れませんでした。皮膚表面温度計では3名とも2~4度上昇しました。「ヨーガの後は内側からあたたかくて気持ちいいと思っていたけれど、ちゃんと体温も上がっていたんだね~免疫も上がったってことでしょ?ありがたいね~」と喜んで下さいました。

[実施場所] ふたばの里・りんべるハウス(就労継続支援B型事務所)第5回目

[日時] 2/10(金) 10:00~11:00

[対象] リンベルハウスに通われている皆さん: 福島第1原発事故で緊急避難区域に入る双葉郡楢葉町の3カ所の施設から集まった知的または精神障害のある方々

[実施者] 羽田美奈子

[参加者] 21名 職員3名含む。男性6割、女性4割。(20歳~)希望者のみ

[内容] 手のひらでお腹・胸・腰・背中・肩のパーユを感じて。ハンスストレッチプリージング/アルタカティチャクラーサ//エ
ルパペンディング/シルダソケットローテーション/ネックローテーション/ウエストローテーション/ニークラック×3セット⇒アイソメトリック×2セット ナディージュ
ッティ、ブラマリー

到着すると「朝から嬉しい」「今日会えて嬉しい」「ヨーガ楽しい」と歓迎して下さいました。津波でお母様を亡くされ、以来ずっと不安定な状況が続いているというAさんが1回目以来2度目の参加をして下さいました。今回は「帰りたい帰りたい」と声を出すと聞いた事は無く2、3個の動きは真似て下さいましたが、落ち着かず、心はどこかへ飛んでいる様な状況でした。午後のフリータイムですと30~40分程しか時間が取れませんが今日

は1時間お時間をいただきました。様子を見て時間は短縮しても良いとの事でしたが、午前中だったからかこれまでのようにすぐに座りこむ様子も見られず、集中されていたように見受けられましたのでちょうど1時間させて頂きました。繰り返しの部分で今回から初めて“無言で繰り返す”を入れてみました。難しい方もいらっしゃいました。前回皆さん上手に弛緩している様にも見受けましたが、緊張の後の「緩んでる～」の部分の緩む感じがわからないという声がありました。ももに載せている腕、肩や肘にぐっと力が入っていた状態の方がいらっしゃいましたので、その部分の力を抜くようにお声をかけました。終了後、皆さんと珈琲をいただきながら雑談の時間もいただきました。今まで目を合わせなかったBさんも「生理痛が強くて常に薬を飲まないといられない」Cさんは「癲癇の発作を3度起こした事があり、それからいつも心配」Dさんは「右半身がずっと痺れている状態」等々個人的にお話をしにきて下さいました。隣のお部屋でミサンガを編んでいる女性2人、開始前は「ごめんなさい。今日は肩が痛くてヨガ出来ない」との事でしたがヨガが始まるとその場所で一緒に参加してきていました。写真左のお二人。皆さんから一緒にミサンガを編もう！一緒にお昼食べよう！等嬉しいお誘いをいただきましたが、時間の都合でそのまま失礼しました。今回は私の都合で午前中の訪問となりました。本来でしたらラスクづくり等の作業の時間だったそうです。今後も、どの時間帯でもとおっしゃっていただいておりますが、3月からは1時からのフリータイムの時に伺えるように調整しました。写真を撮らせていただきました。お部屋の中はすごく暖かかったのですが「寒い！」とコートを着たままの方や厚着の方が多くみられました。



[実施場所] ディサービスセンターしおさいの丘 第1回目

[日時] 2/10(金) 11:15~11:30

[対象] 介護保険の介護認定において要支援または要介護 1~5 に認定された仮設から通われていらっしゃる事業所ご利用の方。多い日で8名程だそうです。ふたばの里・リンベルハウスの敷地の隣にある建物。隣でヨガをしているのが気になっていたとの事でリンベルハウスの職員の方が仲介をして下さり実現しました。お話を伺いに行きますと「時間が有れば、是非やってみていただきたい」との事でしたので15分お試しいただきました。

[実施者] 羽田美奈子

[参加者] 5名 80歳代女性+職員3名。

[内容] 手のひらでお腹・胸・腰・背中・肩のパーユを感じて。ハズストレッチ/リーゼンク/アルダ/カティチャクアアサ/シルダー/ソケットローテーション/ネックローテーション⇒×2セット、アイソメトリック×2セット

耳の遠い方、すぐに見ただけでは動きを真似るのは難しい方もいらっしゃいましたが、動きはシンプルかつ繰り返しであるので職員の方のご協力で行えました。利用のみなさんよりも職員の方々が「すごい。手の平に血流が戻る感じがわかる～」 「これ普通のリズム体操よりいい感じ？」などこのヨーガ療法を気に行って下さり来月からふたばの里の後 15 分ほどさせていただく事になりました。