

福島県相馬市大野台第8応急仮設住宅における第6回ヨガ療法・活動報告

療法士会東京 本村美恵子、齊藤恵津子 鈴木八重子
認定士会福島 宍戸正樹

日時: 2012年3月3日(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

サポート: 太田ゆう子(療法士会福島・相馬市在住) 暖房器具持参
伊藤さん

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 戸にチラシを持ってヨガ療法の案内、希望者にDVDを配布

★集会所指導者: 齊藤恵津子 サポート、宍戸(福島) 伊藤(福島)

参加者: 5名(女性3名、男性2名)2回以上継続者4名(女性3、男性1)初回1名(男性)

ヨガの療法の効果を説明: 「不安からの解放、不眠症を防ぐ、体力の衰えの予防、孤立化を防ぐ、免疫力の衰え予防、血液をサラサラにする」を A3 紙に印刷して用意し、読んでいただきながら、説明をする。仮設住宅に住む人には、すべてわが身に該当すること。

☆指導実践

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 ・両腕のプリージング・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(父)前 22°C→後 32°C Bさん(娘)前 19.8°C→後 33°C Cさん 前 20°C→後 34°C

Dさん 前 22°C→後 36°C Eさん 前 22°C→後 32°C

○参加者の感想

Cさん:リラックスした。今夜はよく眠れる。ここでやったように、普段も自分で、足を交差したり、手を押しあったりして実践している(4回参加)

Bさん(娘):身体が温かくなった。続けたい。同居の父が、最近、眠れないと云ったりする
ので心配 今夜は、質の良い眠りが出来るかな(2回参加)

Aさん(父 86歳):良かった、リラックスした。(2回)

Dさん:身体が温かくなった、リラックスした。(5回参加)

Eさん(男 72歳):リラックスした、悪くない。ここに来なければ、いつものようにパチンコに行っていた。(初回)

☆指導者の感想

・参加者は、年配の方が多いため、無理をしないように、持てる力の半分の力で押し合うように
と声掛け、ご自分のペースで行っていただくようにした。

・目を閉じて行い、意識化をすすめる。何回か参加している方が多く、自然に目を閉じ、内側に集中して行っ
ている方が多かった。

・呼気の有音の時、大きな声が出て、緊張と弛緩の意識化も深いようだ。

・初参加の72歳の男性も、目を閉じて集中して行い、実習後「今回は、初級？中級、上級もあるのかなあ。」
と、ヨーガに興味を持たれた様子でした。避難中に奥様を亡くされ、パチンコで独り住まいの寂しさを、紛らわされ
ておられ日々とかです

・今後は、集会所で、一人でも多くの方が、DVDを見ながら 皆でヨーガの実習を行い、皆様の交流の場にな
るきっかけになってほしいです

★個別指導(脳梗塞の方・3回目):指導者 本村美恵子、サポート 鈴木(東京)

実践内容(車いすに座って)

- ・自然呼吸の観察
- ・ハンドクレンジング ・肩の上げ下げ
- ・脇伸ばし、 ・ネック・ローテーション
- ・両膝のアイソメトリック負荷。 ・太腿押しアイソメトリック負荷
- ・右足首を、左足首に交差 アイソメトリック負荷、

呼吸法

スカ・プラーナヤーマ

皮膚温度 前 32℃ 後 32℃

☆指導者の感想

・初めて、仮設住宅内にお邪魔して、静かで寂しい様子にのみこまれそうになった。

・リラックスした雰囲気作りを心がけた。

・右肩の痛みがあり、風邪引き後で声を出そうとすると咳こむ様子なので、様子を伺いながら慎重に行った。

・ひとつの動きの回数にこだわらず、どの程度動かせるかを、確認をしながら、徐々に負荷を掛け緊張と弛緩を感
じていただくような指導をした。

・呼気は「アー」の有音にした。最初は息を吐くだけだったが、咳も収まり 呼吸が穏やかになったころから 少し声
が出るようになった。

・実践と共に徐々に呼吸が深くなり[気持ちがいいですね]、とお声かけした時、大きくならずいて、笑顔を見せてく

ださったことに、ほっとした。

○この方の、プライベート・レッスンは、第1回目の時から行っている。

この仮設住宅に訪れる療法士に、毎回引き継ぎ事項として確認され、当日、最初の戸別訪問の時、ご本人に確認して、二人組で指導に訪れている。

しかし、デイサービスに出かけて留守で有ったり、体調により休まれたり、ヨーガ実践は、今回は4回目になった。ご不自由な体で、短い時間のヨーガ療法の実践だが、身体を動かそうとする意欲があり、動かす事が出来る範囲の身体の部位で、負荷掛けて その後のホッとした様子が伺える。緊張と弛緩を体感しておられるようだ。終了後は お顔も穏やかさが見える。

第2回目の時に、療法士2名で訪れた時、DVDを進呈したら、手が届く台の上にあるPCに すぐ ご自分でセットして、動かす事が出来る右手で、負荷掛けを行ったことが印象的だった。

車いすに座ったままの生活でも、無理なく身体を動かす事が出来、呼吸の意識化で、穏やかな心を生じていただけるように、ヨーガ療法のDVDを活用していただく事を祈る。(鈴木)

○感想: 宍戸正樹 (認定士会福島)

お雛まつりの日にふさわしく、ヨーガ実習後のミーティング後に、「お雛祭り」と「早春賦」を、仮設の参加者の皆様と一緒に歌えたことがとても良かったです。春を待ちわびる気持ちを共有できました。

まとめ

・今回は、久しぶりの晴天の為か、11 日を間近に控え、1 時帰宅をしている為か、不在住宅が多かった。93 戸中 61 戸不在。

・DVDに説明書がついたので、再生機のある方は比較的受け取っていただいた。5 軒

・仮設の住民で、ヨーガ療法に参加者して下さる人数は少ないが、リピーターの方もおり、続けてくださっている効果が表れている。

・ネームシールに御名前を書いて胸に貼っていただき、〇〇さんと御名前で声を掛けられた。

・始まるとすぐ目を閉じて、集中と意識化が深まるようだ。

・参加者の終了後の発言からも、アンチエイジングに、つながるような体感を意識化されている様子がうかがえる。

・日ごろの孤独感や不安感から、お酒やパチンコに逃避される方が多いと耳に入る。今回、初めて参加された男性の言葉で、その心理状態を伺わせていただく事が出来た。その男性が、ヨーガに興味をもたれた様子。今後、DVDをもとにご自分たちでも、継続していただきたい。

・ヨーガ終了後のミーティングの時間も、活発に、楽しい時間になる。皆様の心の本音を伺える大切な時間。

・最後に、仮設の方、療法士合同で、一緒に歌を歌った後の皆様の笑顔が、印象に残った。

・福島、ヨーガ療法士会のご協力、ナビゲーターの沼上さんのご協力に、関東地区の活動が支えられている。

以上 (鈴木)