

## 桑折町仮設住宅 ヨーガ療法ボランティア 第5回 活動報告書

村上 喜美子・佐藤 清子

【日 時】 平成24年3月18日（日） 10:00～11:40

【場 所】 桑折町 仮設住宅 第2集会所

【療法士】 村上 喜美子 佐藤 清子

【参加者】 女性 9名 男性 1名 計 10名

【状 況】 薄曇りであるが、3月中旬のいくらか暖かい日であった。

始める前に参加者の了解を得て、実習前後の皮膚温度を測定した。

ゆったりした動きと呼吸について説明し、身体の内側の変化への気づきを促した。

【実習内容】 担当：村上療法士

＜自然呼吸への意識化＞

\*椅子に背筋を伸ばして座る。目を閉じて自然呼吸をする。

○ポーレ博士教の掌をお腹と後ろの腰にあて、自然呼吸を感じる。

○胸に掌と背骨の間に手の甲をあて、ここでの自然呼吸を感じる。

○体の中を風のように隅々まで流れている呼吸を感じ、意識を促す。

○自動的にしている呼吸がどんなに大切かを意識する。

＜アンチエイジング・ヨーガ＞

① 両腕の後ろ回し：6回（有音・無音）

② 両掌 押し： 6回（有音・無音）

③ 両掌 引き： 6回（有音・無音）

④ 両脚の前後押し： 前後1回3ラウンド 脚を変えて3ラウンド（有/無音）

\*立位の体操

① 外側からの両膝押し 3回（有/無音）

② パシチモターン・アーサナ 立位なので無理なく自分の体に聞きながら

③ ゆっくりと前に曲げる。 この時の腰、腹の動きに気持ちを持って行く。

④ アルダチャクラ・アーサナ 反らしは無理なく楽にする。

⑤ ツイステイング（ねじり）

\*椅子に座る。

＜クイック・リラクゼーション＞

両足の5指→かかと→ふくらはぎ→膝→太もも→お尻→お腹→胸→背中→肩→

首→頭部 の順に力を抜くように誘導してリラックス。（8分）

\*最後に 「一怒 一老 一笑 一若」の話で終わる。

## 【計測データ】

## 皮膚温度計計測結果（約2分間計測）

実習後の室温 25度

	皮膚温度計の温度 (実施前)	ヨガ実施前の 対象者皮膚温度	皮膚温度計の温度 (実施後)	ヨガ実施後の 対象者皮膚温度(差)
1	9	<b>15</b>	21	<b>24 (+9)</b>
2	10	<b>18</b>	21	<b>34 (+16)</b>
3	10	<b>34</b>	21	<b>36 (+2)</b>
4	10	<b>34</b>	21	<b>36 (+2)</b>
5	10	<b>22</b>	21	<b>34 (+12)</b>
6	11	<b>21</b>	21	<b>34 (+13)</b>
7	11	<b>14</b>	21	<b>24 (+10)</b>
8	10	<b>21</b>	20	<b>32 (+11)</b>
9	11	<b>32</b>	20	<b>34 (+2)</b>
10		<b>途中から参加</b>	21	<b>32</b>

\*実習後は全員に皮膚温度の上昇が認められた。2度～16度の範囲で上昇が認められ、平均すると約8.5度の上昇であった。しかし、参加者はヨガ開始直前に外から会場に集合したため、実習前の皮膚温度は外気温が影響していることも考慮する必要がある。

## 【感想】

## &lt;参加者の声&gt;

- ここに来て、これを（ヨガ）することだけが、唯一の運動だ。（80代男性）
- 眠られない時に、教えてもらった1：2の呼吸を何回かやるといつの間に眠りにについている。
- いつも気ぜわしい生活だが、ここではゆったりとした時間を過ごせて、気持ちが楽になる。
- 身体をゆっくり動かすと気持ちがいいと感じた。
- もっと激しい動きのダンスや運動にも参加していてそれも楽しいが、静かに身体を動かすヨガも気持ちがいい。
- なにげない日常の生活の中で、せかせかしている自分の気持ちや呼吸に気づくことができた。
- 以前と比べて眠られるようになった。
- 立ってヨガをやった時、ここに来て自分の太ももの筋肉が落ちていることに初めて気づいた。
- いつもくよくよと頭で考えてしまうが、ここにいる時間は気持ちが前向きなれて嬉しい。

## &lt;療法士&gt;

- 今日は自然呼吸に意識を持っていったので、深い腹式呼吸は入れなかったが、深い呼吸が眠れないときにやると眠れるとの声に、先回の療法士の方々の努力を感じた。（村上）
- 立位のアーサナがいつもと少し違い、きつかったが気持ちが良かった。こんな動きも体に聞くと感じた。「これからもうずっとヨガが続くのですか？」との質問には、「皆さんのご要望があれば続けたい」と返事をしたが、よろしいのでしょうか？（村上）
- 参加者から、「自分の気持ちに気づいた。」「呼吸を意識するようになった。」という感想を聞きこのような機会の提供を続けることの意義を感じた。（佐藤）（村上）
- 70～80代の方や男性の方が仮設住宅にこもりがちと聞き、新たな課題を感じた。（佐藤）以上