

桑折町応急仮設住宅におけるヨガ療法ボランティア 第4回活動報告

蓬田 美知子・樋口 久美子

【日時】 2012年3月3日(土) 10:00~11:30

【場所】 桑折町駅前応急仮設住宅 第2集会所

【実施者】 蓬田 美知子 樋口 久美子

【参加者】 女性 7名

【状況】 前日に積雪があり、集会所周辺でも雪かき作業中であった。また、翌日、仮設の敷地内で、桑折町のB級グルメのイベントがあるとのことで、仮設テント設営の工事も行われており、大型の工事車両も多かった。

今回は、7名の女性が参加。うち、3名が初めての参加。他にも2名の方が参加予定だったが、二本松市に出かけており来られなかったとのこと。

皮膚温時計で皮膚温度を測定後、50分ほどアーサナ・呼吸法を実施。皮膚温度を再度測定。

終了後、蓬田療法士がキエフ土産のチョコレートを持参したので、それをいただきながら少しお話を聞かせて欲しいことを依頼したら、全員快諾。

【指導内容】 DVD「アンチエイジング・ヨガ～坐位編・立位編～」の内容から

- ・自然呼吸の観察
- ・ハンド・イン・アウト・ブリージング・エクササイズ
- ・両腕の後ろ回し（立位） ・腰押し（立位）
- ・両手の平押し・引き ・足首の前後押し ・膝押し
- ・両膝押し（外側から・内側から） ・ねじり
- ・呼吸法：アグニ・プラサーラナ、ナーディー・シュッディー

【計測データ】

皮膚温度計計測結果（2分間計測）

	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
1	13	19	20	33
2	15	18	22	33
3	14	19	22	32
4	14	19	22	30
5	14	16	20	30
6	20	27	23	33
7	20	26	21	32

皮膚温度計は室温に左右されるように感じていたので、今回は実施前後の皮膚温度計の温度も示した。実施前はまだ室内がじゅうぶんに暖まっていない状態。エアコンの設定温度を28ないし30℃にし、吹き出し口の下におき、上記の値を示した。

実施後は室内も十分に暖まってきたので、それに伴い皮膚温度計の値も実施前に比べると上昇した。

対象者の結果は表に示した様に6～15℃の間で上昇が見られた。

【感想】

<参加者>

A：初めて体験

自分で自分の性格は「せわしい（忙しいの意）」と思っている。先を急ぎたくなる性格。今日教えてもらった呼吸法は自分にぴったり。身につけたい。

B：初めて経験

どんなことをするのか楽しみで出かけてきた。楽しいという気持ちを持てた。また前向きな気持ちになれたような気がする。

C：3回目

最初に参加した時から比べると、実感できるのは深い呼吸ができるようになってきたこと。

D：2回目

手足が温かくなってきた。呼吸も楽になってきた。夜、よく眠れることが嬉しい。

E：初めて経験

以前勤めていた時いわゆる「クーラー病」になり、今までどんなことをしても体が温まるということがなかった。今日、参加してみて体からの中から温まってきていることを感じた。そのことがとても嬉しい。

F：2回目

過激な運動ばかりしてきた。今日の動きは過激ではないけれど、効果が感じられた。体を動かすことはいい。

G：3回目

以前は（震災後）熟睡できなかった。ここでヨガ教えていただくようになってから、6時間くらいまとめて睡眠ができるようになり、それに連れて生活全般に渡り楽に思える様になったこと。

<実施者>

樋口久美子

○ 2～3回目の参加者の方は、前よりよく眠れたということでヨガによる効果を実感していただいているようである。やはり、不眠・熟睡できないという方が多く大変つらいことなので、「よく眠れた」ということがヨガ継続への大きな動機づけになっていると思われる。

ヨガ前の低かった皮膚温度が、終了後には皆さんが30度を超えていたことで、大変喜ばれていた。初めての方も実際に体が温かくなったことを実感されていた。

2～3回目の方は、普段も呼吸に意識を向けるようになってきたが、アーサナは忘れてしまい自分ではできないとのこと。呼吸や体に意識を集中し続けるため、アーサナを覚えるところまではいかないようであるが、一つでも気に入ったものを覚えて自分で継続していただければと思う。

蓬田美知子

○ 大震災からもうすぐ1年になろうという今、それぞれの時間の過ごし方がみについてこられている様に思える。たくさんある支援プログラムの中からヨガ・セラピーを選んできてくださる方々には感謝したい。

その中で参加したいけれど、どうも週末は行事が多くて・・・、時間帯が合わなくて・・・という声も何人かの方たち人からお聞きした。今後の私たちの活動に際して、皆さん方のご要望に答えられるような活動計画が提案できればいいものと考えている。