

桑折町仮設住宅 ヨーガ療法ボランティア 第6回 活動報告書

佐藤 清子

- 【日 時】 平成24年4月7日(土) 13:30~15:15
【場 所】 桑折町 仮設住宅 第1集会所
【療法士】 村上 喜美子、沼上 清、黒岡 美津子、佐藤 清子
【参加者】 女性 6名 男性 1名 計 7名

- 【状 況】 4月というのに、時折小雪が舞う肌寒い陽気でした。いつもの第2集会所に向かうと、当日は、町内会の総会とのことで、参加者の方は第1集会所で待っていてくれ、お一人の方が私たちを案内してくれました。始める前に参加者の皆さんに皮膚温度の測定についての意見をうかがうと全員が測ることを楽しみにしていることがわかり、いつものように実習前と終了後の測定を行う。先日、聴講したスマナサーラ長老の講演の中でヨーガ療法に共通する内容(物事をありのままに見る:観察)について所感をお伝えし、実習に入る。

【実習内容】 担当:佐藤療法士

＜アンチエイジング・ヨーガ 立位編＞

*立位で自然呼吸の意識化

- 右手をお腹に左手を背中に当てて、自然呼吸を感じる。
- お腹から湧き上がる呼吸(風)を感じる
- 右手を胸に、左手を肩甲骨の間に当て、呼吸を感じる。
- 自然な呼吸とお腹や胸の動きを観察し、呼吸を数えられるよう意識化する。

*立位の体操

- ① 両腕の後ろ回し:6往復(有音・無音)
- ② 腰押し: 8回 (有音・無音)
- ③ 立位でのねじり: 左右1回 ×4ラウンド(有音・無音)

*椅子に座る

- ①膝押し: 左右1往復 ×5ラウンド
- ②内側からの膝押し: 4回

*呼吸法

- ①ふいごの呼吸法 : 一秒間に1回の割合で10回。休んだ後に15回
- ②1:2の呼吸法 : 息を吐いて、5数えて吸い、10数えながら吐く。5回

*慈悲の瞑想 皆さんと一緒に唱和して終了

【計測データ】 皮膚温度計測結果 実習後の室温 26度

	対象者の皮膚温度 実施前 (度)	対象者の皮膚温度 実施前 (度)	皮膚温度の差 (度)
1	35	36	+1
2	22	35	+13
3	19	32.5	+13.5
4	18	34	+16
5	19	34	+15
6	22	36	+14
7	32	34	+2

*実習後は全員に皮膚温度の上昇が認められた。

参加者は隣りの方とお互いに手を触りあってヨーガの後に血行が良くなっていることを確かめ合い、その表情もほころんでいた。

【茶話会】

<参加者>

- ・リンゴや干し柿など、昔たべた味など・・・、食べ物話題に花が咲く。
- ・今頃は、葉わさびが美味しい時期なので、食べられないのが残念。
- ・夕方、仮設住宅を歩いていると、一軒一軒からおかずを作っている匂いがして、各家庭の献立がわかる。浪江に住んでいた時にはなかった風景だ。

*感想

- ・足の裏の血管がドクドクと脈をうっているのを感じた。
- ・初めて参加の方：ヨーガの後に体が温まっているのが嬉しかった。気持ちよかった。

*質問

- ・立って目を閉じていると、身体が揺れる感じがしたが？

<村上療法士より>

- ・立ってヨーガを行う時は、薄目を開けてやったほうが良いでしょう。
- ・呼吸法についての、具体的な注意点とその効果について、実技の補足説明をする。

【療法士の気づき】

- ・療法士は、参加者の立ち位置で、分かりやすい言葉、話すタイミング、はっきりと言葉をかけていくことが重要であることを再認識することができた。
- ・実施後の茶話会では、ヨーガの感想にとらわれず、参加者が自由におしゃべりを楽しむことができるよう心掛けたところ、話が盛り上がりお互いに楽しめた。