

## 北幹線応急仮設住宅におけるヨガ療法ボランティア 活動報告

樋口 久美子 佐藤 清子

【日 時】 2012年5月26日(土) 13:30~15:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所

【実施者】 樋口 久美子

【参加者】 女性 7名

【状 況】 週末は用事が重なり、参加できない人もいるとのこと。冬は雪道の運転が大変だったこと、福島市は夏と冬、朝晩と昼との気温差が大きい、特に夏は福島特有の蒸し暑さのため過ごしにくいことを話されていた。近くに店がないため遠くても歩いて出かけている、市内の花のきれいなところを訪ねたい等、慣れない中にも過ごし方を工夫されているようであった。

【指導内容】 坐 位 ・手首や首のアイソメトリック、肩回し  
・ねじりでのアイソメトリック  
立 位 ・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ  
仰向け ・膝押しのアイソメトリック  
・魚のポーズのアイソメトリック  
・シャバアーサナ  
呼吸法 アグニ・プラサーラナ、スカ・プラーナーヤーマ、ブラーマリー呼吸法

### 【感 想】

#### <参加者>

- 気持ちよく、最後は眠くなった。
- ねじり等では、とてもお腹を使っていると感じた。
- 久しぶりにヨガをして、体が軽くなった。
- 夜は、よく眠れている。

#### <実施者>

- 首や肩の辺りが痛いという方がおり、肩回りの動きを入れた。また、気温も温かくなったことや正座ができない方もいたので、仰向けで行うアーサナやシャバアーサナも行った。呼吸や意識化にも慣れ、上手にリラックスされていたようである。(樋口 久美子)

- 天気に恵まれた土曜日、市内各地でさまざまなイベントがあったにもかかわらず、ヨガをやるのが気持ちがいいと集まってこられた。

参加者の皆さんは、自分の身体の内側を確かめるように丁寧に行っておられた。終わってから、立位の時の下肢のつっぱり感やシャバアーサナでは眠ってしまいそうだったなどの感想が聞かれた。床に寝て行うことで、より弛緩と緊張が意識化できることを実感した。参加者のニーズを聞きながら、ヨガ療法の指導内容を工夫していくことも大切と感じた。

(佐藤 清子)