

## 桑折町仮設住宅 ヨーガ療法ボランティア 第12回 活動報告書

黒岡美津子・ 村上喜美子

【日 時】 平成24年7月14日（土） 13:30～15:00

【場 所】 桑折町 仮設住宅 第2集会所

【療法師】 村上喜美子、黒岡美津子、沼上清。

【参加者】 女性 5名 計 5名

【状 況】 今日梅雨の晴れ間。強い日差しと梅雨特有の蒸し暑い一日でした。前回訪問時のゴーヤー、ミニトマトのツルが長く伸びて窓辺が涼しそうに感じました。毎回参加されている方が各家に声をかけてくださるのは、大変ありがたく思います。程よいクーラーの涼しさが体に優しく動きやすかった。

【計測データ】 担当：黒岡療法師 暑くなり、室温も指の温度も高くなりつつあるので、指温度よりも止息計測をしていると他県の情報により同じくしました。

【実習内容】 担当：村上療法師

### ●座位

膝が折れない（正坐）になれない女性が3人参加されていたので、椅子に座りました。

アンチエイジング・ヨーガ（坐位編）

① ⑧ 各3セット。

腰も曲がっているので立位も無理なので、坐位の動きを呼吸に合わせて休みをいれながらゆっくり、気持ちよく感じるようにしていただきました。

最後に踵を上げて足の指を押さえつけて、アーの音に合わせて。

〃 足の指の甲側を押さえつけてアーの音に合わせて1セット。

### ●仰向け

ダイープ・リラクゼーション・テクニック

自律神経から来る自然呼吸に意識的を加えて腹式の呼吸をゆっくりと5呼吸した後自然呼吸に戻し、楽な気分にして、体の各部分の力を抜けるように誘導し、足先から頭まで全身の力を抜いて深いリラックスをしていただきました。

約10分間

### ●起き上がって椅子に座り

腹式呼吸を5回した後に、自然呼吸の流れる鼻先に1点集中の瞑想。（約3分間）

全てのアーサナの動きに意識を持って、体で感じる呼吸、血流、血圧、脈拍の違いを感じる事と、心の動きを観察する事と、終わった後の心と体がゆったりと穏やかになるように指導しました。

### 【計測データ】

#### 止息時間

実施者	実施前	実施後	差
A	1 1	1 2	+ 1
B	8	8	0
C	1 5	1 7	+ 2
D	1 8	1 7	- 1
E	1 6	1 4	- 2

### 【ヨーガ終了後、参加者の声】

黒岡

- ・体が軽くなった。
- ・動かさない所を動かしたので気持ち良かった。
- ・ヨーガに参加するようになり夜眠れるようになった。
- ・最後にマットの上で横になったので気持ち良かった。もっと休んでいたかった。
- ・腰痛があるが、なかなか治らず痛い。

村上

- ・椅子でやっている時は肩が凝って、やめようかなと思ったが、そのまま続けていて、最後に横になった時に“スーと肩の凝りが取れて楽になった。”
- ・マットの上でやる動きは気持ち良く、体の力が抜けるのを感じて良い。
- ・次回が楽しみです。 もっと声をかけて誘ってきます。

### 【療法士の気づき】

黒岡

- ・冷房が効いていたので涼しい状況でゆったりできました。
- ・椅子に座っての坐位編だったが呼吸を意識し、緊張とリラクゼーション、アイソメトリック等楽しんでやっておられました。
- ・一つ一つの動作を丁寧に、話をしながら指導して下さったのでわかりやすかった。
- ・隣の部屋で賑やかな話声が聞こえていたが、参加者の方は集中されていた。

村上

- ・アイソメトリックで筋力がついてきたころを見計らって、動きのあるアーサナを入れるのも良いと思われるほどに皆様がお元気になられています。

- ・参加されない方をどのように参加の気持ちに持っていけるかも考える必要がありかな？
- ・仮設住宅は板壁1枚の仕切りと、床が数件繋がっているので、お互いの話声や足音が全部に響き、気を遣いストレスになるという事です。
- ・プライバシーを気にしてか、余り近所の状況をわかろうとはしないそうです。
- ・お年寄りがお気の毒です。何とか「簡単ヨーガ」にお誘いしたいと思います。
- ・伺う回数が多くなってきたので、お互いに心が通じ、ヨーガ療法もやりやすくなった様に思います。大事にはぐくんでいき、どなたが伺っても違和感なく続けられるようにしたいです。