

[実施場所] ふたばの里・りんべるハウス（就労継続支援B型事務所）第9回目

[日時] 6/22(金)12:00~13:40

[対象] 福島第1原発事故で緊急避難区域に入る双葉郡楢葉町と広野町の3カ所の施設から集まった知的または精神障害のある方々

[実施者] 羽田美奈子

[参加者] 17名 職員2名含む。男性5名、女性12名。（20歳～）希望者

[内容] ハズストレッチ/リーゾング/アルダカティチャクラ/サリソトジョイントローテーション/シルダソケットローテーション/ネックローテーション/ウエストローテーション/ニクラク /木のポーズ：アイソメトリックも加えて、ナーディージュッティー、ブラーマリー

施設の職員の異動があり窓口になって下さる先生が変わりましたが、是非このままお願いしますとの事でありなく伺うことが出来ました。本日はこちらの利用者さんの販売のお手伝いをされている所へも訪問させていただきました。前回販売で「並ばれてしまったり、自分が早く出来ない時あわててしまっただけでどうしたらいいかわからない」とご相談いただいた方も、笑顔で生きいきとした表情をされていたので安心しました。「あわてそうになったら鼻から吸って鼻から吐いての深呼吸して、自分に出来る速さでやればいいと今日は思った」と話してくれました。たまにしかこの販売のお手伝いはないのですが、緊張感がいつもストレスになっていたのが、今日は心地良い刺激となった様で「毎日やりたい」と意欲満々でした。

ヨーガの実習では前回“腰痛でお休みしたい”“肩が痛くて出来ない”と突如消極的になってしまったAさんBさんも復活されて、それまで通り静かに目を閉じて良い集中のなかで参加されており、ほっと安堵しました。体調が悪いとどうしても何もかも嫌になり、体調がいいと何でもやりたいと思えるとおっしゃっていました。

また今日はこちらの施設の1週間体験利用の方2名もご参加いただきました。興味を持っていただけただけで、その方なりに一緒に動いて下さいました。無言は難しそうでしたので本日は全て声を出して行いました。

いわきまでの帰りは6名の利用者さん方の送迎バスに乗せていただきました。4月からこの施設に入りヨーガにもご参加していただいているCさんとお隣になりました。広野町からの避難で現在湯本の仮設にいらっしゃるそうです。自律神経失調症になり、いつも手足が冷たいそうですがヨーガの後は冷たい感じがなくて気持ちいいそうです。また、施設にはまだ慣れていないけれど、ヨーガをやるようになって、無理に慣れようと思わなくなり楽になったと小さな声ではありますが話してくれました。

前回姿勢が悪くすぐに椅子に背を丸めて座るDさんも、この1カ月は背を伸ばす努力をされたそうで、丸まるとご自分で姿勢を正そうとする姿も見られました。

ヨーガ前後の時間で話していただける事が増えて来ました。このヨーガを必要として下さっている方々が、待っていて下さる感覚は学ぶ続けている私にとっても励みにもなりありがたいです。

[実施場所] デイサービスセンターしおさいの丘 第4回目

[日時] 5/22(金)13:45~14:00

[対象] 介護保険の介護認定において要支援または要介護 1~5 に認定された仮設から通われていらっしゃる事業所ご利用の方。仮設から利用されている方々。

[実施者] 羽田美奈子

[参加者] 8名(6名70~80歳代女性+スタッフ2名。)全員参加

[内容] 手のひらでお腹・胸・腰・背中・肩のパーユを感じて。エルボーベンディング/シルダソケットローテーション/ネックローテーション/ハズストレッチフリージング⇒×2セット、各アイソメトリック×2セット プラマリー 完全呼吸法 ガラハティ

4回目になりました。皆さんもだいぶこのヨーガの参加に慣れてきたようです。寒くも無く、熱くも無くちょうどいい気候で皆さんの調子も良いようでした。今日は個人的にお声をかけなくても全員が声を出しながら、それに合わせて身体を動かせるようになってきました。「半分くらいの力がどうれ位かわからない」とおっしゃっていただけましたので、実際に力の入れ具合を確認させていただきました。力を入れ過ぎていらっしゃる方には私の手と押し合ってください「このくらいで」とお伝え出来ました。いつもすぐに眠ってしまうAさんも今日は初めて最後まで眠らずにご参加いただけました。口も開いて声も出して行っていました。表情もほんの一瞬だけですが笑顔が見られました。

「先生とこの体操すると元気になるよ」と言っていただけ「もうすぐこのヨーガのDVDもお配り出来ますので毎日行って毎日元気になって下さい」とお話ししてきました。

来月からは12:45~13:00りんべるの里の前にヨーガをさせていただく事になりました。