

## 福島市浪江町北幹線第1仮設住宅でのボランティア活動報告

渡辺さつき・小椋真弓

☆ 日時 2012年7月29日(日) 13:30~14:30

☆ 場所 福島市北幹線第1北仮設集会場

☆ 指導者 渡辺さつき・小椋真弓

☆ 参加者: 5名(女性 40歳代~60歳代)

☆ <状況>

最高気温が35度を超える猛暑の一日であったが、お昼過ぎから狭い範囲でスコールのよ  
うに激しい雨が降ったあとすぐに止むという変な天気であった。いつもいらっしゃる方が  
中心に集まれ、ゆっくり呼吸を感じ取り、今の体の状態に気付いてもらいました。

<指導内容>

座位

\*自然に出てくるあるがままの呼吸の意識化

両手を腹部、腰部、胸部、肩に触れて静かに湧いてくる呼吸を観察

ゆっくりの呼吸か、早めの呼吸か、微妙な違いを肉体レベルで感じる(心理トレーニング)

\*アイソメトリック・ブリージングエクササイズ

運動器官である手と足を使って、負荷をかけるアーサナ、(身体の筋力のトレーニング)

この筋トレは、筋力を高め、筋肥大させることで強靱な筋組織を身に着けられるよう  
になること。また、動作後肉体状況や気分の反応を感じて意識すること。微妙な体内から  
の反応をとらえるという(脳トレーニング)

継続して行くと、しっかりした体と穏やかな心へとなっていく(アンチエイジング効果)

呼吸法

\*腹部を意識しながら、吐き出して、吸う・・・

\*ふっふっと吐き出すこと・・・、しばらく自然呼吸観察して繰り返す

\*1対2の割合で吐く息を長くする方法で気道浄化(自律神経に作用)

<感想>

参加者

終了後ゆっくりの動作で、リラックスし眠くなったと話された。

実施者

渡辺さつき

前回はもう少し長い時間やったところ、疲れたという感想が多かったので今回は約1時  
間でアーサナと呼吸法を行った。

小椋真弓

今回は、すべて座位の姿勢で行ったので、私自身は仰向けでのびのびと体を伸ばしたい  
と思いました。終わった後体はリラックスし、とても眠かったです。