

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8月19日(日) 13:30~15:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 北集会所

【実施者】 樋口 久美子

【参加者】 女性 8名 男性 1名

【状 況】 予定が合わずなかなか来られなかったが久しぶりに参加できたというかたもいた。初めての方は女性1名。世話役の方を中心に、座布団を準備して待っていて下さった。暑さも厳しく、冷房をかけた中で実施。

福島民報新聞社の記者が取材に来ていた。仮設住宅等の避難の方の記事をシリーズで載せており、ヨガはまだ取材していなかったのだから来たとのこと。途中、記者の方にも疲れがとれますよとおすすめし、一部体験していただく。

【指導内容】 DVD「アンチエイジング・ヨガ」の内容
 座位編 及び 立位編の一部
 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、

【感 想】

<参加者>

- 久しぶりで気持ちよく、最後は眠くなった。
- すっきりした。
- 普段は、胸だけで呼吸している。自分ではなかなかできないが、この場に来ると呼吸もよくできてよい。
- 自分でDVDを見てやってみた。ここでやっているのと同じ動きなので、DVDでもできた。
- 毎日の生活に追われ、家ではできない。こういう場がないとできない。
- すっきりした。太極拳は体幹に効くが、それと通じるものがあると感じた。(記者)

<実施者>

- 盆地特有の暑さ。福島市も2年目となり少しは慣れたようであるが、暑さのストレスも多いようである。
- 男性1名と、初めて参加された女性1名は、同じ姿勢でいるのがつらいようなので、楽な姿勢で行ったり椅子に腰掛けたままで行ったりするように声をかけた。立位の時は、ご自分で様子を見ながら時々座るなどして行っておられた。
椅子が4つほどあったので、座るのがつらい方には椅子での実習もおすすめしたい。