

北幹線応急仮設住宅におけるヨーガ療法ボランティア (20) 活動報告

今村幸子

【日 時】 2012年12月3日(月) 13:30~15:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所

【実施者】 今村幸子

【参加者】 女性 3名 男性1名

「状況」

晴天の午後、お世話係りの方が都合でお休み、他の方々が準備して待っていてくださる。前回は、DVDを見ながらヨーガ療法をしたので、今回はゆっくり説明しながら行う。

「指導内容」

目を閉じながら、半眼にしながら、目を見開いて、お腹に現れる呼吸の動きを観察。両手と大腿部のぬくもりを感じながら、脳内も落ち着きリラックスしていること観察

\*ハンズストレッチ（呼吸と動き連動）5回

\*手首回転5回転（左右）

\*握りこぶしと掌押し（上・下・左・右）で、アイソメトリックス法（2回）

\*くるぶしを意識し足首回し（左右）

\*ふくらはぎの動きを意識するために足先広げ、かかとを押す。硬直すること実感

\*両手・両足でのアイソメトリックス法（有音2回・無音1回）

\*片足伸ばしで、ねじり（体側面刺激）（有音2回・無音1回）

\*立居で、両手腰に触れ中臀筋の動きを感じながら、呼吸と同調、片足前後左右に振る。  
3回

\*腰と両手で押し合うアイソメトリックス法（有音2回・無音1回）

\*正座しながら、自然呼吸観察

呼吸法

\*ふっ・ふっ・ふっと10回~15回吐き出す。

\*完全呼吸法で、意識化の呼吸・・・静かに座り続ける（2分）

「感想」

男性・こんなにゆったりできるヨーガ療法、もっと参加すればいいのにとの声

女性・仮設では行事があり、好きなことに参加されているよ

女性のみ残ってお茶会

約9カ月、ヨーガ療法仮設で体験できる。動作も慣れて呼吸の意識化もわかり、気持ちも落ち着いてリラックスできる。仮設住宅内では狭くまたゆっくりできない。お隣同士近すぎて、声も出すのもままならない。浪江では広いところで暮らしていたので、こんなに近所を意識して生活するのが、とてもつらいと心の中を吐きだされていた。仮設での生活は2年目、福島の厳しい寒さとこの仮設に居住していることの大変さがとても感じた。