

## 富岡町借り上げ居住者さくらサロン・ヨーガ療法ボランティア活動報告

今村幸子

- 【日時】 2013年3月15日（金） 13:30～15:00
- 【場所】 富岡町借り上げ居住者さくらサロン
- 【実施者】 今村幸子
- 【参加者】 女性5名・男性3名（見ているだけ、途中で退出）
- 【状況】 2か月過ぎた時点で、さくらサロンの管理者から連絡があり、今後1カ月に1回水曜日（第3）午後の時間、ヨーガ療法のボランティアをお願いしたいと連絡。今回から毎月伺うことになりました。水曜日できるヨーガ療法士2名で対応していきます。3月は水曜第3が、休日なので金曜日に決まりました。

### 【指導内容】

#### 座位

- ・呼吸観察（腹部。胸部、腰部に両手を触れて、吸ったり、吐いたりしながら、体内の動きを意識）

#### アイソメトリックス・ヨーガ

- ・両手を合わせて押し合い、引っ張って吐く息でほどほどの力で筋力強化
- ・頭部に両手触れて、吐く息で押し合い、肩や後頭部に血流多く流れてリラックス
- ・両足と両手で指先をつかみ、抗うことで、上肢筋・下肢筋の強化
- ・両手で片膝触れて、頭部と片手触れて胴体ねじり、
- ・腹部に、両手触れて、自然呼吸観察し、緊張と弛緩のリズム体験

#### 呼吸法

- ・腹部を意識し吐きだす、緩めてゆっくり吸う。5回（呼吸の意識化）
- ・ふっ・ふっ・ふっとリズムを取りながら横隔膜のポンピング
- ・1:2の割合で、吐いてから5つ数えて吸う、10数えてゆっくり吐きだす（3回）

#### 瞑想・呼吸法後、目を閉じ静かに自然に現れる呼吸を観察

### 【感想】

・2か月ぶりにお会いした、お久しぶりですねとお声を頂きました。それぞれ借り上げ住宅で生活され、このサロンで交流しながらお互い助け合っていますよ。と笑顔を向けてくださいました。今回から毎月お会いしてヨーガ療法で元気な生活をできるようお手伝いします。アイソメトリックス・ヨーガは継続していきますと効果がでてきますので、自宅でも実行してほしい。吐く息を有音・無音ゆったりだし副交感優位にして、ストレスを開放していきましょう。頷いてくださいました。

4月から梅・桃・なし・リンゴくだもの花々、市内中央にある信夫山の新緑もとてもきれい。楽しみにしてほしい。富岡の桜は草ぼうぼうだ、もう見る影もない。（男性の声）  
（アー思い出させてしまいました。）