

## 富岡町/仮設住宅でのヨーガ療法ボランティア活動報告（第9回）

◎下部 晶子

【日 時】 2013年3月11日（月） 10:30～11:30

【場 所】 郡山市富田町応急仮設住宅内サロンにて

【参加者】 女性18名（富岡町生活指導員2名）

### 【実施状況】

3月になった途端、暖かくなり天気は晴れ。風が強くまだ冷たい。

暖房で温まった部屋で行なう。

毎回お手伝いに来られる郡山市社会福祉協議会の方が2名参加。

いすに座って行なった方が6名。年齢層は60代～。

慣れた方が多いせいか、目を閉じて動いている方が多かった。

今日で震災から2年目。ヨーガ終了後、持参したお茶菓子で皆さんと歓談。

いつもの雰囲気と違ってちょっと静かな様子だ。

### 【指導内容】

- ① 自然呼吸の観察 お腹・胸と背中 肩
- ② パーダ・サムチャラナ・ブリージング（立位）呼吸にあわせて各2回
- ③ アイソメトリック 両手と腰押し（立位） ③～⑧はア音で各3回
- ④ " 右手と右腰 左手と左腰（立位）
- ⑤ " ねじり 左右（立位）
- ⑥ 膝押し（座位） 外側と内側
- ⑦ 腹式呼吸1：1 片鼻で1：2の呼吸の意識化
- ⑧ 心観瞑想法（2分）

### 【参加者の感想】

- ・気持ちがいい
- ・眠くなった

本日で今年度のヨーガ療法ボランティアが終了しました。今後の依頼はありません。おだがいさまセンター担当の吉田様から、様々な援助をしていただいて誠にありがとうございました。と言葉をいただきました。

私たちは自宅に一時帰宅するのに証明書が必要だったり、洋服を持ってこようとすると線量が高くて自由にできないし、町や建物の除染をしたからといってすぐ住むこともできない、修理したり、建て直したりしないとならない。また、瓦礫をどこに捨てるのかなど問題がたくさんある。戻りたい気持ちと現実問題のギャップが大きすぎるとおっしゃっていました。健康が一番大切ということも言っておられました。どうかこれからもお身体を大切に伝えて帰ってきました。