

北幹線応急仮設住宅におけるヨーガ療法ボランティア 活動報告

今村幸子

- 【日 時】 2013年6月23日(日) 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 4名と1名 [福島大学院生、(白石研究室) 仮設でのボランティア体験]

「状況」

蒸し暑さの中、時折涼しい風が吹いています。今回福島大学院生が、仮設でのボランティアを体験したいという事で同行。白石先生も是非に伺うようにとのこと。

パート仕事で遅れる方を待つ間、蒸し暑い福島の気温で体調はどうですかと伺う。朝の目覚めはつらい・決まった生活サイクルだ・家族が体調悪いため、息苦しい、気分はらしがとても必要だ(だからヨーガに来ている)の声。

「指導内容」

- * 吐く息を響かせて発散しましょう、あ・お・む3回
- * 両手・腹部、腰部、胸部、肩、ほほ等に触れて、自然呼吸観察し、自己を観察(アイソメトリックス・アーサナ・・・3回/有音・無音)
- * 両手・両足の筋力強化法
- * 大腿部、前後の筋力強化法(膝立ち)
- * 腰部の筋力強化法

「仰臥位」

自然呼吸観察から(腹部に両手のせて)意識化できる呼吸へ

- * 腹部・腰部の負荷(片手、片足使った動作)
- * 側臥位での片足での回転、深いリラックス…自然呼吸観察

「呼吸法」

- * 意識して吐く・すう(5回)
- * カバラバデー(15回~20回)
- * 完全呼吸法(5回)
- * 自然呼吸から瞑想へ(3分)

感想

気温が温かく、ゆっくりできる時間、ほっつとしている自分だけの時間、親しい皆様なので会話も穏やか。

7月から26年の3月まで、森合の仮設談話室、北幹線第一南集会場継続してボランティア伺うことに、浪江町の社協と話し合いになりました。まだまだ仮設の皆様は変わらない。ヨーガ療法で皆様の健康維持をお手伝いしていきます。