

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8日(土) 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 5名

「状況」

空梅雨の蒸し暑い午後、借り上げ居住者の方と仮設の皆さんを待つ。2・3人と集まりいつもの顔ぶれで始める。掲示板にはサークルのチラシが張ってあるが、友達同士のサークル・和気あいあい情報を交わしている。2回目のバイタルチェックをさせていただく。

<呼吸の意識からスタート>・・・<外向きの意識を内側に向け集中する意識へ>

*両手(腹部・側面・胸部・肩・胸の前後・横隔膜の前後・下腹部の前後)に触れて、体内から湧き出る動き意識・太ももに触れて、手でのぬくもり・太もものぬくもり観察

(5分でも3分でも今の呼吸を感じるひとときをできるように)

<アイソメトリックス法(3回繰り返す)有音2回~無音1回>

*足・手の筋力アップ法

足先・足底・すね・太ももの筋肉をしっかり意識し鍛えておくことは、血流が増し、戻ってくる血液を促す。(手と足の負荷)

手は意思や感情の伝達をしてくれます、脳髄とも密接に関係するので、両手の筋肉も意識して刺激。(ハンズストレッチ3回・角度あげて)

*手を後ろに回し組んで脊柱しっかりさせる(後屈法)

*首の筋肉刺激(前後左右)負荷かける

仰臥位

*両手腹部にのせて、繰り返す呼吸観察(深くリラックスできること伝える)

*腹筋・背筋・ねじる動作

側臥位で呼吸意識5回繰り返す

正座で呼吸観察…3分間瞑想

呼吸法

*腹部を意識し、吐くことで腹部がへこみ、緩めるとスーと入る呼吸意識・5回

*ふ・ふ・ふ・とリズムカルに吐きだし、老廃物を燃焼させる呼吸(10~15回)

*6つ吸うこと・12吐きだすこと繰り返して、落ち行ってくる呼吸(5回)

*ムーと3回、繰り返して響かせ共鳴する・ひろがりを感じるように、自然呼吸観察する。

感想

パートで仕事帰り参加の方は、疲れが出て眠かったの声、

たまにはDVD見ながらするが、みなさんとじっくりできる

<回数が多くなり、集中されておられる、継続することで元気を出してほしい>

	実習	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)	脈拍 回／分	皮膚温 (°C)	今の体調
Aさん	前	129	83	59	36	肩こり・疲労感・不眠ぎみ
	後	121	85	60	37	
Bさん	前	111	77		36	肩こり・疲労感
	後	127	91		34	
Cさん	前	126	83	81	32	肩こり・不眠気味
	後	135	90	77	35	
Dさん	前	115	62	60	35	頭痛・肩こり・疲労・不安感・イライラ[疲れて眠たそう]
	後	110	57	60	36	
Eさん	前	136	78		30	
	後	140	83		35	

バイタルチェックにより、心身共に疲れておられることがわかる。

日常の生活で、狭い仮設での生活は家族の葛藤で心身疲れてしまうことも多々あり、いかにして気分を持ち直していくか、と会話の中で話されている。