

北幹線応急仮設住宅におけるヨガ療法ボランティア 活動報告

今村幸子

【日 時】 2013年9月7日(土) 13:30~16:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 北集会所

【実施者】 今村幸子

【参加者】 女性 6名

「状況」仮設南集会場でしばらく待つ。1人の男性が、仮設に展示してある航空写真を見に来られた。一緒に見ながら、被害の状況説明を受けた。居住していたところは映っていない。海から森のところまで津波が押し寄せた。広大に壊滅状態だった。あちこち移動した他の市町村の状況とも違いがあり、とても大変だった。深刻さが感じられた。

携帯に連絡有、本日は北集会場に変更となっていた。6名の方が待っていた。

「内容」意識呼吸と自然呼吸、両手を腹部に触れて、自分の呼吸を意識する。

*吐く息(むー音)3回発し、のど・腹部・足底から頭へと響きを広げた

*呼吸と動作を連動して動かすことは、

- ・自分自身で行う自己訓練法になる。
- ・継続して続けると体は活動的になり、頭は緩みリラックスできること話す。

*、負荷かけ筋力強化をして、しっかりした体づくりできます。

- ・ブリージング・エクササイズからブリージング・トレーニング(6種類)
- ・スローインスタント・リラクゼーション・トレーニング

*10分間 シャバーアーサナ

・シャバーアーサナの効果

- ・脳のリラックス、筋肉の動きも弛緩状態へ、リラックスの波長(α 波など)現れる
- ・休んでいる、休んでいると意識することにより、身体も心もよくリラックス状態へ
- ・神経が徐々に落ち着き、安定すると深いリラックスできることを話す。
- ・深いリラックスは、心臓の血流は緩やかに、収縮力低下、血圧下降、体はゆっくり熱がさがること話す。

*呼吸法

- ・吐く息を意識=カパーラヴァーティ(10~20回)
- ・浄化する呼吸=ウジャイ(5回)
- ・ブラーマリー(のど・腹部・足から頭上まで響き渡るように)3回

*参加者の感想

- ・今回で3回目、しばらくぶりに参加、とてもスッキリした
- ・体が温かくなる。ゆっくり休んで深くリラックスした。
- ・パートでの仕事で疲れているので、眠くなるが、後からは気分爽快だ。

*持参したお菓子で茶話会。両親や姑が忘れることが多く、認知症が心配、いろいろ面倒見ているが、台所での仕事(火を使うこと)で忘れてしまうので、特に心配だの声