

郡山市 日下部晶子

ヨガ療法ボランティア活動報告 第二回目

- ・避難施設：郡山市総合福祉センター
- ・避難人数：52名(今日現在)
- ・日 時：平成23年4月28日(火) 午後1時半～2時 30分間
- ・場 所：郡山市総合福祉センター内の郡山市老人福祉センター4階ロビー  
会議室や和室は避難所になっているため使用不可ロビーのソファを使って
  
- ・参加人数：男性4名 女性4名 合計8名(内、連続参加2名)
- ・指導法：DVDを基に指導を行った

- ① 両手で呼吸を感じてもらう お腹 ⇒ お腹と胸 ⇒ 脇腹
- ② アイソメトリック：説明1回 有音3回 無音2回 i 手と頭 押し合う ii 手と手をかけて引き合う iii 手とひざ 左手を右ひざの外側において右手は左肩の上体をねじる iv 太腿と両手で押し合う v 内腿と手の平で押し合う vi 首回し ひとつの動きを行なうごとに、アイソメトリックが筋トレや脳トレになることやリハビリ治療に行われていることなどお話ししながら行なった
- ③ 参加者の感想
  - i 肩まわりや背中が熱くなった(男性)
  - ii 株取引をしているので毎日頭をつかっている。階段の昇降かかさず行っている。首回しがとても気持ちよかった。今日教わったことを毎日やりたい(89歳男性)
  - iii 今日もこれから仕事に行くが腕の外側に違和感がある(二回目の男性)
  - iv 太腿の内側や腹筋が弱いなあとと思った(二回目の女性)
  - v 体をねじった後深いため息が思わず出てしまった
  - vi ゆっくり動くことで体がスーッとなる感じがした vii 首回しで肩こりが軽くなった気がした
- ④ 指導者の感想 前回同様ロビーのためテレビの音がしていたが、途中消してくれたように静かな中で行なう。二回目の方はすっかり目を閉じて動いていた。また、最後の首回しが好評 だったようだ。

郡山市 日下部晶子

ヨーガ療法ボランティア活動報告 第三回目

- ・避難施設：郡山市総合福祉センター
- ・避難人数：54（今日現在）

- ・日 時：平成23年5月3日(火) 午後1時半～2時 30分間
- ・場 所：郡山市総合福祉センター内の郡山市老人福祉センター4階ロビー  
会議室や和室は避難所になっているため使用不可ロビーのソファを使って
- ・参加人数：男性3名 女性6名 合計9名（内、連続参加4名）
- ・指導法：DVDを基に指導を行った

1. 両手で呼吸を感じてもらう お腹 ⇒ お腹と胸 ⇒ 脇腹
2. アイソメトリック：説明1回 有音3回 無音2回
  - i 手と後頭部を押し合う（座位）
  - ii 手とひじをかけて押し合う。左右（座位）
  - iii 手を腰の後ろに回して親指と親指を引っ張り合う（立位）
  - iv 片手と腰の横を押し合うと同時に反対の手と側頭部を押し合う。左右（座位）
  - v 手とひざを押し合う（座位）
  - vi 首回し（座位）
  - vii 呼吸法：ブラーマリーと1対2のナーディ・シュッディ  
ひとつの動きを行なうごとに自分で自分の体を客観視するなどの説明をいれて行なう。皆さん真剣に聞いてくださる。
3. 参加者の感想
  - i 音を出しながら動くことで脳の悪い血液が流れるようだ。とても良いやり方だ（89歳男性）
  - ii 肩まわりが特にリラックスした（女性）
  - iii 避難所でマッサージ師に揉んでもらってから、足の前側付け根辺りが痛くなり、立位で動いた時に痛くなった。（74歳女性）
  - iv 首回しで肩こりが軽くなった気がした
  - v 体が熱くなった
4. 指導者の感想 前回同様ロビーのソファでのヨーガでした。今日は最初にテレビを止めてくださいました。初めての方が多かったのですが意外と集中して動いていたようです。二回目の方はすっかり目を閉じて動いていました。痛みを感じた女性がいらしたので、全員次の動きから座って行ないました。次回は、来週火曜日を予定。

郡山市 日下部晶子

## ヨーガ療法ボランティア活動報告 第4回目

- ・避難施設：郡山市総合福祉センター
- ・避難人数：43名(今日現在)
- ・日時：平成23年5月10日(火) 午後1時半～2時 30分間
- ・場所：郡山市総合福祉センター内の郡山市老人福祉センター4階ロビー  
会議室や和室は避難所になっているため使用不可  
ロビーのソファを使ってのヨーガ療法
- ・参加人数：男性1名 女性1名 合計2名(内、連続参加1名)
- ・指導法：DVDを基に指導を行った
  - ①最初参加者が一人だったので避難生活のお話を伺う
  - ②両手で呼吸を感じてもらおう お腹 ⇒ お腹と胸 ⇒ 脇腹
  - ③アイソメトリック：説明1回 有音3回 無音2回 i 手と頭 押し合う(座位) ii 手と腰、手と側頭部を同時に押し合う(立位) iii 手と手を鍵にして引っ張り合う(座位) iv 手とひじを押し合う(座位) v 手とひざ 左右(座位) vi 呼吸法 ブラーマリー呼吸、1:2 の呼吸 ひとつの動きを行なうごとに、アイソメトリックが筋トレや脳トレになることやリハビリ治療に行われていることなどお話ししながら行なった
  - ④参加者の感想 i 体があったまる(女性) ii 血圧が高く、地震以来怖くて自宅で寝られないので避難している。ヨーガを初めて やったが自分ではないような心の落ち着きを感じた。私にあっていようヨーガだと思った。
  - ⑤ 指導者の感想 連休中は事務所が休みだったためボランティアが行なえなかった。連休明けのせいか参加者が少なかったが、初めて行ない一回で自分の変化を感じた女性にとっても驚いた。とても敏感な方で、「明日の11日にまた大地震がくるのではという恐怖感がありしばらくは避難している」とおっしゃっていたように不安や心配で夜中に目が覚めるという。2カ月経つ今でもそう感じることに私も共感できる。参加者が少ない分、その方に寄り添える対処ができるので、今日はとても良い時間が 過ごせたなあと思った。

## ■郡山市活動報告■

- 1.実施日 : 2011年5月10日(火曜日) 14:30~16:30
- 2.実施場所 : ビッグパレット 段ボールの上に布団を敷いた状態の方々を回ってのアプローチ ※広い体育館は物資置き場と本部がおかれ避難されている方々は廊下や階段の踊り場 までに至っています。
- 3.実施対象者 : 東京電力原子力発電所事故による避難者、富岡町、川内村の方々
- 4.実施者 : 日下部晶子 羽田美奈子
- 5.実施日の状況

: 震災から2カ月経ちましたが1,067人の方々が当初と変わらずの状況で避難されているという話でした。川内村の方々は2時間の一時帰宅がやっと許され、日中は人が多くはありませんでした。韓国の人気俳優から、毛布の贈り物が配られるということで女性の多くの方々は階段の上まで列をなして並んでおり、他の方は横になって休んでいらっしゃいました。目を閉じて動かず、皆さんとても疲れきっている様子でした。前回訪問した際に知り合った富岡町の86歳のおばあちゃんを訪ねてみると同じ場所で同じ姿で座っていました。ただ表情が無くなっており、食欲もないとの事で傍に10個ほどおにぎり、菓子パンが溜まっていました。血圧もかなり高いらしく、ヨーガの最中で保健婦さんらしき方が廻ってこられました。おばあさんと近くにいらした男性のお話を30分ほど伺ってから、呼吸法をしたり少し身体を動かしてストレスを緩めてみましょうと声をかけヨーガを行いました。

## 6.内容

- : 自然呼吸の意識化、腹部、胸部、脇腹に手を置き呼吸によるうごきを意識化。
- ・両手を頭の後ろで組んで両肘を開き手と頭のアイソメタリック あ〜の有音、無音
  - ・手のひらを側頭部に当てたアイソメタリック あ〜の有音、無音
  - ・身体をねじる ・太ももに両手をのせ押し合うアイソメタリック あ〜の有音、無音
  - ・呼吸法 : ナーディーシュッディ、ブラーマリー 7.ボランディアを終えて
  - ・86歳のおばあさんは、ヨーガ後身体が熱くなったなどと話され頬も少しピンク色に表情も良くなった。
  - ・60歳代男性は呼吸は気持ちいいと言っていたが体操の部分ではゆっくり動くのが耐えられないらしく途中でやめ「俺には自分でこれやった方が気持ちいい」とブジャング・アーサナとダウンドックを組み合わせ、それをかなり早めに繰り返すのやって見せた。腰痛持ちで以前病院の先生から習ったそうである。
  - ・ヨーガを終えたあたりでおばあさんの息子さんが洗濯から帰ってこられた。  
「母親は86歳と高齢で体調も段々に悪くなってきている。もう少し良い環境の施設に移りたい。仕事も始めたいが留守にするとこのような状態の母親が心配でなかなか踏ん切りがつかず、隣接している富岡町の役場に行き相談するのもおっくうで行く気になれない」と話されていた為3人で相談に行く事

になった。

- ・症状の良いと言えない高齢者であっても今早急に避難先を変えるのは無理であるそうである。がデイケアサービスが受けられるようにケアマネージャーさんと面接の時間を設けて貰うように出来た。避難されている方々も2か月たっても一向に先の見えない不安の毎日で、ひとりでは何をするのもおっくうになってきてしまっている様である。役場の方々もかなり疲れ切った対応であった。役所の方々にもヨガをやっていただきたいと感じた。
- ・ヨガを専門にする場所はどこにはないが、心のケアが必要であるとひしひしと感じました。

郡山市 日下部晶子

#### ヨガ療法ボランティア活動報告 第5回目

- ・避難施設：郡山市総合福祉センター
- ・避難人数：42名(今日現在)
- ・日時：平成23年5月12日(木) 午後1時半～2時 30分間
- ・場所：郡山市総合福祉センター内の郡山市老人福祉センター4階ロビー  
会議室や和室は避難所になっているため使用不可 ロビーのソファースーツでのヨガ療法
- ・参加人数：男性1名 女性5名 合計6名(内、連続参加3名)
- ・指導法：DVDを基に指導を行った
  - ① 両手で呼吸を感じてもらおう お腹 ⇒ お腹と胸 ⇒ 脇腹
  - ② アイソメトリック：説明1回 有音3回 無音2回
    - i 手と後頭部 押し合う(座位)
    - ii 右手と右腰を押し合うと同時に左手横から上げて右に倒す左右(立位)
    - iii 両手を腰の後ろ、手と腰を押し合う(座位)
    - iv 両手とももを押し合う。左右(座位)
    - v 足首を重ねて上下に押し合う。反対も(座位)
    - vi 呼吸法 ナーディ・シュッディ 1:2の呼吸 ひとつの動きを行なうごとに、アイソメトリックが筋トレや脳トレになることやリハビリ治療に行われていることなどお話ししながら行なう。
  - ③ 参加者の感想
    - i 元々体温が高いせいか、体が汗ばんできた(初めて参加の女性)
    - ii 今日は首を寝違えたので痛くてあまり動けなかった
    - iii 便秘ではないのに最近お腹にガスが溜まってしまって困っている
    - iv 脳がすっきりして、2回目より3回目とヨガを行なう度に記憶力が良くなる感じだ(89歳男性)
  - ④ 指導者の感想 一昨日一人で参加した敏感な女性が今日は避難所から退所されたと受付職員の方々に言われた。いつも一人でぼつんとテレビを見ていて誰とも話をしないのに、今日は職員に積極的に話をしてくれて自宅に帰りますと言

ってきたことに職員達は驚いたとお話してくれた。もちろんヨーガ療法だけではないと思うが、職員の方が言うには、一昨日から女性がポジティブな考えに変わったみたいだと言うように、こんなふうに大きな成果が見られたことがとても嬉しかった。また職員の方が、避難されている一人の男性にヨーガをやってみたらどう？と声をかけてくれていて、ヨーガ療法の良さが少しずつでも浸透していけばいいなあと強く感じた。