

二本松市におけるボランティア活動報告

- 1 日時 2011年6月18日(2回目)
- 2 場所 二本松市岳温泉1-197-2 空の庭RESORT
- 3 対象者 東京電力原子力発電所事故による避難者
立ち入り禁止区域である浪江地区の家族65名
- 4 実施者 認定ヨガ療法士 今村幸子・神保朋子・樋口久美子
- 5 参加者 女性3名
- 6 指導内容 60分

<座位で>

- 呼吸の意識・観察…お腹・腰・胸・肩
- スークシュマ・ヴィヤヤーマ…足首回し
- アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマ…バタフライ、肩関節(5呼吸)

<立位で>

- アイソメトリック(有音・無音のブリージングで)
・両手と後頭部で ・片手と側頭部で ・片手と腰とで ・両手と腰(背面)で

<仰向けで>

- シャバ・アーサナ
- 片膝立ててねじり、手と膝で負荷かけ
- 足首を交差し、左右の足での負荷かけ

<呼吸法>

- ブラーマリー ○ 両鼻で1対2の呼吸

7 実習者の反応

① 30代の女性

「緊張が緩んでいくのわかりますか」「体が温かくなりますか」等の問いかけに、うなずきながら行う。

② 70代の女性

前は正座が全くできず、座って何かするには足を開いたり伸ばしたりしたままだったので不便だった。お風呂などで毎日少しずつ体を動かすようにしていたら、すこしの間、正座ができるようになった。

8 療法士の感想

今回は、仮設住宅の説明会や、事業をしている人が町のほうに帰っているなどで参加できないとのことで、最初は1名であったが、途中から2名参加された。遅れてこられた70代の女性には、別の療法士が足の動きを指導し、立位から他の2名の方と一緒に行っていただく。

1名は初めての参加。3名とも目を閉じながらゆったりと呼吸を取り、集中しながら動作を行っているようであった。健康のためにも体を動かしていきたいという思いがうかがえる。