

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小関喜久江

★日 時 平成 25 年 12 月 7 日 (土) 午後 1:30~2:30

★場 所 大船渡市末崎中学校校庭・平林^{たいらばやし}仮設談話室

★参加人数 女性 2 名・男性 1 名 ・支援員女性 1 名

★ボランティア同行 高橋千賀子・田村和子

★状 況 毎月 2 回末崎小学校仮設集会所でヨーガ療法ボランティア活動(午前)を継続しているが、目と鼻の先にある末崎中学校仮設でのヨーガ療法活動の機会を得て、午後に訪問させていただく事となった。

高台にある中学校校庭には 70 世帯の仮設住宅があり敷地続きの市営野球場には 130 世帯余りの仮設住宅が建ち並ぶ。(いずれも現在は入居者が減り始めている) 主に地元の被災者が入居している中学校側と他地域から来られている被災者が多い野球場側とは自治会も違う。

諸事情により平林仮設に談話室が出来たのは今年の 3 月になってからの事。

午前のヨーガ療法に平林仮設支援員さんが体験参加して下さったので、午後、初訪問にも関わらず椅子などを用意し部屋を暖め準備を整えて下さっていた。

畳敷きの談話室は、仰向けのリラックスをしたら 10 人で身動きが取れなくなりそうな広さである。

本日の参加者は 70 歳代で全員高血圧の薬を服用されている。他の仮設でも聞かれる事だが、行事に出て来られる顔ぶれは決まっているとの事。

ヨーガ療法は、今の自分と向き合う時間でありセルフケアであること、呼吸を意識する事などを簡単に説明しまずは体験して頂く。 身体の状態により床、椅子どちらでも自由とし長座位の姿勢から開始。

★実習内容 *アーサナ

- ・ニー・クランク&アングル・ベンディング アイソメトリック数種(有音・無音)
- ・パンチマ・ターナ・アーサナ アイソメトリック数種(有音・無音)
- ・シャヴァ・アーサナ
- ・パバナ・ムクタ・アーサナ&アイソメトリック
- ・セツバンダ・アーサナ・ブリージング&アイソメトリック(有音・無音)
- ・シャヴァ・アーサナ 手のひらを腹部に当て呼吸を感じる

*呼吸法

- ・スッカ・プラーナーヤマ 1:2 の呼吸

★参加者の声 *途中で汗がじわっと出て来ました。

*少しずつでも毎日やった方がいいなら、ラジオ体操後に皆でやってみたいです。

(大槌で自主的に行っている様子を療法士がお伝えした)

*左右の体の動きが違う事が分かりました。

★感 想 来客の対応に慣れておられるのか、初対面であるにも関わらずさほど緊張感も無く和やかに招き入れて貰えた感じであった。

窓からは海が見え「あそこが我が家の有ったところです」と海に近い場所を指して教えてくれた。

毎日そこを目にし、現実と折り合いをつけながら暮らしてきたのであろうと思われた。

日常の行動範囲は限られ体を動かすことも少ないため、何かしなくては…と言う気持ちも見える。

生活の中で取り入れて貰えるようヨーガ療法をお伝えしてゆきたい。