

[実施場所] ディサービスセンターしおさいの丘 第7回目

[日時] 10/12(金)12:25~12:50

[対象] 介護保険の介護認定において要支援または要介護 1~5 に認定された仮設から通われていらっしゃる仮設から利用されている方々。

[実施者] 羽田美奈子

[参加者] 9名 (7名 70~80歳代女性+スタッフ2名。) 全員参加

[内容] DVDアンチエイジングの内容。

[状況感想] 新しい方がおひとり増えていました。「手のひらでヴァーユが感じられない」「息を長く吐けない」等周りと比べていらっしゃるようでしたので、自分に出来る範囲でいいこと。他人のでは無く、自分の呼吸や、心臓の鼓動、筋肉の緊張と弛緩を繰り返し外に向きがちな心を内側に向ける練習を続けることで、徐々に感じられるようになってお話ししました。そうして力を入れると吐く息で力を抜いて行くのが難しい様で、まだ入居されて間もないとの事ですが、非常に緊張されているのを感じました。初めから参加して下さった他のメンバーさん、一カ月に1回20分でも「ん〜」で長く吐く、手でヴァーユを感じる、緩んでる感じをつかめていらっしゃる(本人の感想による)「これやると胸がすつとするのよ」と効果はあるのだと感じました。

[実施場所] ふたばの里・りんべるハウス(就労継続支援B型事務所) 第12回目

[日時] 10/12(金) 13:00~13:40(知的と精神の方々)

[対象] 福島第1原発事故で緊急避難区域に入る双葉郡楢葉町と広野町の3カ所の施設から集まった知的または精神障害のある方々。現在仮設からの通い。

[実施者] 羽田美奈子

[参加者] 13名 職員2名含む。男性5名、女性8名。(20歳~)希望者

[内容] DVD アンチエイジングヨーガの内容

[感想] 今日は知的の方が多く精神の方がおふたりのみ。そのうちのAさんは腰痛でラスクづくりが苦しかったとおっしゃいます。ヨーガに参加していいのか迷ったとの事でした。呼吸と心臓の鼓動そうして筋肉の緩んだ感じを良く感じてみてとお話して、けして違和感や痛みを我慢する事の内容に、自分にとってちょうどいいところで参加出来るようにとお話して始めました。最中の表情は悪くは有りませんでした。終了後は話す間もなく送迎バスへを乗りこんでしまい大丈夫だったのかと気になっていました。係の方から翌日に「Aさんが送迎バスに乗り込んだ後、ずっと痛かった腰痛が無くなった!と晴れ晴れとした表情で帰られた。」とお礼をいただきました。『神経の経路からすると、痛みには2種類の経路があり、神経を介して大脳でどこがどんなふうに痛いか判断する“認識の痛み”と大脳辺縁系、不快、ストレスといった思いを作る部分が作りだす痛みがとがある。』

以前学びましたが、ストレスから来ていた痛みの経路が、ヨガで内側に集中出来たことでうまく立ち切れたのかもしれないと思いました。。

<アンチエイジングDVDプロジェクト>

場所：郡山市こどもにここ館

日時：10月2日 10:00~11:00

0~4歳 親子 18組 担当の方から親子で触れ合える楽しい内容にしてほしいとの要望により最初40分は親子で、後の20分アンチエイジングのDVDをかけて行いました。カーテンを引きDVDをかけてからは3~4歳の今日ご参加の大きいお子さんらが落ち着かず、最後は8組ほどの親子が一緒にやってみました。(写真)

