

## 福島市北幹線応急仮設住宅ヨーガ療法ボランティア 活動報告

樋口 久美子

【日時】 2015年2月14日(土) 13:30~15:00

【場所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所

【実施者】 斎藤 節子

【参加者】 女性 9名 (浪江町の方8名、読売新聞社女性記者1名)

【状況】 前回のヨーガ療法は、大雪のため休みだったので、1ヶ月ぶりであった。読売新聞社の女性記者の方が、取材としてではなくヨーガ療法を体験したいとのことで、1時間ほど体験していかれた。浪江町の方は、いつもおいでになる方々で、南相馬市に引っ越した方、借り上げ住宅から来た方もおられた。

仮設住宅で漬けたタクアンや、手作りの蒸しパン等を持ってきてくださり、終了後30分ほど茶話会をする。海沿いで津波被害にあったという方が多かった。浪江町には帰れないので近隣の町村に家を建築中だが、そこでの生活が不安。先に引っ越した方も、引っ越し先での浪江町の方たちの会合には参加しにくいと聞いているとのこと。慣れ親しんだ人たちと別れ、新しい場所で生活を始める不安がうかがえる。

### 【指導内容】

(1) 呼吸の観察・意識化

(2) アーサナ

- ①座位 ・ ショルダーソケット・ローテーション・アイソメトリック  
・ ネック・ムーブメント・(ブリージング、アイソメトリック)  
・ ヴァクラ・アーサナ・アイソメトリック  
・ 両膝押し(4方向からのアイソメトリック)  
・ 腰押し
- ②立位 ・ ハンズ・ストレッチ・ブリージング  
・ アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ・アイソメトリック  
・ ウエスト・ローテーション・アイソメトリック
- ③仰臥位 ・ ナーバ・アーサナ  
・ ねじり  
・ シャラブ・アーサナ

(3) 呼吸法 ・ 1対2の呼吸法、 ・ お腹、胸、喉まで意識しての呼吸法

(4) 心観瞑想法

### 【参加者の様子・感想】

- 初めての方はおられず、動きにも慣れた様子で、療法士のインストラクションへの反応もよい。終始、目を閉じ、集中して取り組んでおられた。
- 新聞記者の方は、途中で帰られたため、感想は聞けなかったが、動きがわかると目を閉じ実習されていた。