

## 浪江町 福島市森合仮設住宅でのボランティア活動報告

記録 芳賀 絹子

〔日 時〕 2015年2月14日(土) 午後1時30分～3時00分

〔場 所〕 森合仮設住宅集会所 談話室

〔実施者〕 今村幸子、芳賀絹子

〔参加者〕 女性3名(70～80歳)

〔状 況〕 明け方から雪が降り、朝には約10cmの積雪がありました。

日中5度まで気温が上昇し、大通りではすっかり雪が解けましたが、風が強かったため、参加される方があるかどうか心配でしたが、2名の方、続けて1名の方、出かける予定だったがヨガやってからにするからと参加

とても寒く手足も冷たい、部屋の暖房もまだ上がらない、そんなときの指先温度はと計測

参加者	開始前	手・足の動きの後	終了後
Aさん	10℃	17℃	33℃
Bさん	20℃	23℃	32℃
Cさん	18℃	22℃	34℃

だんだん部屋も暖かくなるが、全員の方が温かさを実感された。

〔ヨガ療法指導内容〕

身体の動きからどんな状態かを観察しましょう。冬負けしないように今の体はこうだなあと意識しながら受入れられるように。Bさんは以前胃を摘出手術した、腸も10センチほど切られている。食べ物はよく気を付けている。便通の状態もよく観察していると開示してくださいました。Cさんは、膝が悪く正座はできない少しはまげることができるからと、痛みのでないようにして、動作と呼吸を意識して行う。有音・無音を出しながら、繰り返すことで、身体も脳の働きも促すことを伝える。負荷かける意味合いも、筋肉は刺激を与えることで、筋肉の繊維が反応を受け、その結果、生き生きできる成長ホルモンが出てくること。声を発することで、脳内で、コントロールしてくれている自律神経系がよりバランスを整えてくれることも伝える。

座 位

- ・両手合わせひねる＝両腕の曲げ伸ばしハンドイン・ブリージング＝両手左右に広げ吐く息で右見る、手のひら伏せる(反対も首・肩への刺激)
- ・安楽座で、両手でつま先ひき・アイソメトリック・ブリージング(3回)
- ・片手・膝でねじり アイソメトリック・ブリージング(3回)
- ・開脚で、前傾大腿部強化法として両膝を立て、両腕を膝の外側と内側からもっていき、足先を持ちアイソメトリックブリージング(3回)

うつ伏せ

- ・シャラブ・アーサナ

・アイソメトリック・アルダ・シャラブ・アーサナ・ブリージングエクササイズ

#### 仰臥位

- ・マツツイ・アーサナ（両肘、両かかと）腹部に両手のせ有音後5呼吸観察(3回)
- ・両足を上げ踵突出し、膝を90度位に曲げ、5呼吸保持  
緊張と弛緩をよく感じられる様に意識化を促しながら（腹部・腰部刺激）

#### 呼吸法

片鼻カバラバディ10回～交互10回

- ・スーリヤ・ベタナ（3回づつ）
- ・チャンドラ・ベタナ（3回づつ）

（左脳、右脳の働きを促すこととお話しました。）

#### 〔参加者の声〕

- ・大変分かりやすかった。
- ・体が軽くなった。
- ・呼吸法の後、頭がハッキリした。

終了後、お茶を飲みながら、大震災当時（困った事、大変だった事、緊急事態への備えについて役に立った事等々）についてお話ししてくださいました。

思い出したくない記憶もおありだったと思いますが、明るく淡々とお話しされていました。これから起きる可能性のある南海トラフ等の災害に備える為にも、実際大変な目に遭われた方々のお話をお聞きし役立てる事が重要だと感じました。