

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

【日 時】 2015年2月28日(土) 13:30~15:30

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所

【実施者・報告】 今村幸子

【参加者】 女性 7名

【状 況】 集まる前から、暖房つけて暖かくされていた。それぞれ7人の女性が集まる。昨夜の突風の怖さ、並列している仮設の住まいで不安だった。壊れたところはなかった。私の住まいは、山手の方なので、門柱の鎖がはずれて壊れたことなど話題が出た。はじめ、冷たい指先を計測、手足動きした後の計測、すべて終了後の温度計測に協力をお願いした。(今の身体から、目視で確認できる方法として理解していただく。)

皮膚温度計計測一覧表《皮膚温度計 1 2℃》

| 氏名 | 開始前 | 手足動作後 | 終了後 | 反応 |
|-----|-------|-------|-----|--------------|
| ウさん | 35℃ | 36℃ | 35℃ | パートの仕事後急いで参加 |
| オさん | 20.5℃ | 34℃ | 34℃ | |
| カさん | 18℃ | 34℃ | 30℃ | 相馬から車で寒かった |
| イさん | 18℃ | 35℃ | 29℃ | こんなに温かくなるとは |
| マさん | 24℃ | 34℃ | 34℃ | |
| サさん | 32℃ | 35℃ | 34℃ | 左の方温かい、感じている |
| スさん | 22℃ | 35℃ | 34℃ | |

【指導内容】

(1) ボーレ式呼吸に連動する胴体体壁の動きの意識化～後頭部から順に顔、両手触れながら、脳内触れた、触れている2極の感覚意識化を促す(大脳機能の組織化の資料配布)、身体を動かし、反応を感じて、コントロールしてくれる頭も触れてみましょう。

(2) ヨーガ療法の実習の際の留意点と意識化をアーサナの合間に話しながら実施(膝が悪いとか肩こりがつらいとか何うが、特になしとの声。)

*無理しないように、目は閉じていても開いていてもいいです。緊張している、リラックスしているなあを感じる。動作後に現れる肉体の変化、心身に感じたこと観察、筋肉に力を入れるときは半分以下の力で、(鼻から息を吐いて、あ・う・むの発声また、無音でもいい。)息を止めないようにしましょう。

*ヨーガ療法は、筋肉に負荷をかけて、筋肉を強化します。脳を刺激し記憶を司る海馬の容積を増強します。呼吸意識したり、肉体の緊張と弛緩を意識するので、本当のリラックスを体験でき、自分の体に対する気づきを得られます。

(3) アーサナ=アイソトニック～アイソメトリックへ

①座位 ・手を負荷掛け=リストベンディング・・・左右2

・片手握る(下向き)反対広げて抑える、関節・腕まわりの筋肉刺激

・両肩後ろから回転(5回)～片手前まわし2回

- ・両腕後ろ握手（胸前後開閉）… 3回
- ・ネックムーブメント（前後左右呼吸と同調）負荷掛け 2回
- ・肩膝伸ばし・アルダカティチャクラ・アーサナ… 3回（ひねりと側面刺激（腹部への刺激を意識化促す）
- ・両手背腰部と負荷掛け。（骨盤へ反応は？刺激意識化）… 3回
- ・開脚して、手足負荷掛け、（内転筋への刺激・弱化学防）… 2回

②仰臥位・両手腹部にのせ、5呼吸観察

- ・膝直角、足首交差負荷掛け＝有音で膝のばす、… 2回
- ・セツバンドアーサナ＝腰へのリラックス… 3回
- ・ねじり（片膝と手、片膝とかかと）腰部刺激

③側臥位・下の足浮かせて、腰への刺激… 2回（反対も）

リラックス・1分＝うつ伏せにて・1分・正座で伏せて呼吸観察（頭部が落ち着くのを確認して正座）… 反応確認 1分

④ 呼吸法 ・カパラバディ「片鼻10回」アヌロマ・ヴィロマ「10回」

- ・1対2の呼吸法、
- ・お腹、胸、喉まで意識しての呼吸法

⑤心観瞑想法・あるがままの呼吸観察 1分

【参加者の様子・感想】

○ヨーガ療法の実習の際の留意点と意識化を話しながらしたので、緊張と弛緩を意識し、適度な負荷がけになっていたようである。すっきりした。気分良くなり眠くなったとの声

○ 回数が多く、居住している皆様がささい合いながら、サークル活動ととらえ、誘いあうようになられた、参加者の多くなっている。4月からもうかがっていいかと聞くと、是非来てほしいとの声が皆様から出ている。4年間継続し、受け入れてくださるようになったなあと実感した。

○終了後、持参したコーヒーとお菓子でお茶会、体験したことからお聞きしたいことの協力願う

<福島っていいなと思うことは>・・・果物がおいしい・とても景色がいい（冬の日々）温泉のたくさんあって、週2回、月3回行っている。人柄の良さもいいね。話し合う。

たくさんのお祭り、行事があるのに参加できたこと。（つるし雛が見事だったとのこと飯野町、川俣町の作品展示見た）

<いやだなあと思うことは>・・・暑いこと、冬の雪が多いこと（海の方は温かいので特に感じる）

<突然の避難で、今後気を付けていた方がいいことは>・・・たくさん避難先はどこか知っておくべき、また、そのルート調べておくこと。ガソリンがなくならないように、いつも半分になったら満タンにしておくこと。急いで逃げなければならないが、常時飲んでる薬を持っていくこと。

（高齢者時に）個人病院は対応されたが、大きな病院は受け付けてくれなかった。病人かかえた方は大変だった。

<今の仮設しているところからの避難場所確認は、>知っているよ。わからない、

J A会館か・北警察署・笹谷小学校だよと会話されている。吾妻山の噴火のこともあるので、注意しようと会話され、次回の約束して散会しました。