

## 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28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] 斎藤節子、芳賀絹子  
[参加者] 女性2名(70歳代)  
[状 況] 今秋は比較的暖かい日が続いたり、夕方急に吹雪いたりと落ち着かない天気が続いていました。今日は最高気温が8度まで上がりましたが、風が強く寒く感じられました。そのような中、2名の方が誘い合わせて参加してくださいました。

### [ヨーガ療法指導内容]

#### 座 位

- ・体調の聴き取り
- ・呼吸の観察
- ・片手・膝でねじり (アイソメトリック・ブリージング)
- ・後頭部と両手平押し (アイソメトリック・ブリージング)

以上有音で2回づつ

#### 立 位

- ・片足立ち
- ・腰押し (アイソメトリック・ブリージング) 以上有音で2回づつ

#### 仰臥位

- ・アイソメトリック・マツツイ・アーサナ・ブリージング  
(かかと、頭、両肘、腰で) 有音で2回づつ

#### 呼吸法

- ・スカ・プラーナーヤマ 3回

### [参加者の感想]

- ・体は動かさなかったならダメになるね。
  - ・このぐらいだったらできるね。
- 終了後、お茶を飲みながら世間話しをしました。
- ・震災前は、家にいてもやることが一杯あった。
  - ・食事の準備をするのに、家の前の畑に行って野菜を採ってきて洗ったり、草むしりをしたり等、自然と体を動かしていた。

### 〈実施者の感想〉

・今までずっと元気だったお年寄りが、ここに来てから体を動かさなくなって、寝たきりになった人が2人いる。・今、この森合仮設の入居者は10軒になった。本当に大変な思いをされている事がひしひしと伝わってきました。私達は、少しでも皆さんのお役に立てるようにヨーガのボランティアしかできませんが、今後、お家でもヨーガを思い出してやっていただき、健康を保っていただきたいと思います。