

浪江町 福島市森合仮設住宅ヨーガ療法ボランティア 活動報告

加藤 聡子

【日時】 2015年3月15日(日) 13:30~15:30

【場所】 森合仮設住宅集会所 談話室

【実施者・報告】 今村幸子指導、紺野きみ子、加藤聡子

【参加者】 女性 4名

【状況】

昨日まで雪が舞っていたのがうそのように、朝から晴天で風もなく明るく暖かい日でした。早めに集まってくださった方から、まだ来ていない方に声をかけてきてほしいと頼まれて、お誘いに行きました。みなさん、快く笑顔で迎えてくださり、早速、いらっしやいました。

はじめる前に、指先の計測について、目視で確認できる方法としてご理解いただくこととお話し、皆さんで計測しました。

計測は、途中と終わった後に計3回行いました。結果は次のとおり。

皮膚温度計計測一覧《皮膚温度計1 2℃》

氏名	開始前	手足動作後	終了後
1さん	31℃	34℃	34℃
2さん	24℃	36℃	33℃
3さん	32℃	35℃	35℃
4さん	32℃	35℃	35℃

【指導内容】

始まるにあたり、無理をしないように、力を入れすぎないようにと留意点を確認。

座位（おひとりは膝が痛むため、椅子にて）

(1)両手で身体を見ながら、呼吸を感じる。

腹部、わき腹、腰、胸と背面、胸の脇、頭部、顔面など、5呼吸ずつ、動きや変化を感じる。

ご自分の呼吸に合わせて体の動きや呼吸そのものに意識ができたか、晩のおかずの心配をせずすんだか伺うと、皆さん、頷いて、笑顔になりました。

(2)手を使ったアイソメトリック（手のひらと手の甲への刺激）

※アイソメトリックの説明：押したり、引いたり、抗って負荷をかけて筋肉を強化

指先5本を「ん」で押し合う。

指先を組んで、引き合う。

→手のひらの色や感じ方を観察。

(3)肩回りへの刺激

片腕を上げて呼吸と同調しながらゆっくり開いて手を返して膝へ（左右各2回の後、両手）

→肩関節の動きを意識するように、イメージを翼を広げた鳥のように「白鳥、鶴、鷺などになったよう」との感想もありましたが、「この辺りは、カラスばかり」と大笑いになりました！

両肩後回し＝、肩のまわりの動き意識化し、不調や気になるところがないか、ゆっくり回転

(4)胸と背中アイソメトリック

胸の前で腕をクロスして肩を持ち、背中を開く
肘をクロスして押し合い、肩甲骨あたりを刺激
指を背中で組んで握手、胸を開く
→肩回りや背中や呼吸の感じ方を観察。

(5)首へのアイソメトリック

手を組んで首の後ろ、手に平で額に負荷（前後への刺激）
手に平で左右への刺激、斜め、回転へ

*ここで、指先の皮膚温度測定（皆さんアップ、手に平観察で赤くなったりしていました。）

(6)足へのアイソメトリック（足は楽な姿勢で）

膝を両手で押し合い（負荷）
ねじりを入れた押し合い（負荷）
片膝押さえ・アルダカティチャクラ・アーサナ
→足や腹部への刺激を観察

(7)仰臥位

- ・リラックス：うつ伏せにて両手を額に当てて（眉間の集中を感じる）
- ・つま先を床にたて、膝を軽く浮かして負荷
- ・足首交差負荷掛け
- ・軽く両足を上げて負荷
- ・リラックス

ゆっくり起きながら、頭部が落ち着くのを確認して正座し、腹部の手をあて呼吸を観察

(8)心観瞑想法・あるがままの呼吸観察1分

※すべて、有音、無音で行いました。終了後、皮膚温度を計測。皆さん、暖かくなったと言っていました。

【参加者の様子・感想】

今村先生が、以前、ボランティアされた時に撮影した写真を皆さんにお渡ししました。皆さん、とても喜んでいましたが、写真の中のおひとりの方が、仮設から一般住宅に引っ越されてまもなく亡くなられたということで、なんとも言えない気持ちで、お話を伺いました。

終了後のお茶会では、タブレットやスマートフォンの話から、オレオレ詐欺や送りつけ商法などの話で盛り上がり、情報交換できました。

仮設を出られる方も増え、人も減ってきているとのことで、ヨーガの参加者が少なくて申し訳ないとお気遣いの言葉がありましたので、人数に関係なく、ご負担でなければ、ボランティアをさせていただくこととお話しました。