

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4月25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] 芳賀 絹子  
[参加者] 女性3名(70歳代)  
[状 況] 昨日より気温が25度に上がり、今日は、初夏を思わせる日です。  
朝晩は温度が下がるので体調を崩されていないか心配しましたが、  
いつもの方々が元気に参加してくださいました。

ヨーガ療法指導 芳賀 絹子

[ヨーガ療法指導内容]

座 位

- ・体調の聴き取り
- ・呼吸の観察
- ・両膝を立て、手の平で膝押し(外側と内側)
- ・後頭部と両手平押し(アイソメトリック・ブリージング)
- ・つま先押し(アイソメトリック・ブリージング)

以上有音・無音で2回ずつ

立 位

- ・呼吸の観察
- ・腰押し
- ・ねじり(手の平と肘で)
- ・両腕の後ろ回し

以上有音・無音で2回ずつ

うつぶせ

- ・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

以上有音・無音で2回ずつ

仰臥位

- ・アイソメトリック・パヴァナ・ムクタ・アーサナ・ブリージング  
(片膝づつ、両膝)

以上有音・無音で2回ずつ

## 呼吸法

- ・アグニ・プラサーラナ（10回、少し休んだ後で10回）
- ・スカ・プラーナーヤマ（3回）

## 〔参加者の感想〕

- ・以前に十二指腸潰瘍になったことがあるので食べ過ぎないように気を付けている。
- ・お風呂の中でも、つま先押しをやっている。
- ・こういう体操を毎日やったら本当にいいね。
- ・足が弱っている99歳の実母に、本人は体操ができないので、私が足先を押し少し力を入れさせてやればいいですね。

## 〔実施者の感想〕

ヨーガ実習後、お菓子をつまみながら雑談をしました。

今、森合の仮設住宅の入居者は徐々に減り、9軒になっているそうです。

今年3月には、誰も自治会長になる人がいないので、自治会も解散し、連絡係の人がいるだけだそうです。新しい催し物はお断りし、ヨーガと炊き出しは続けていきたい、と言っておられました。

これからどうなるのか、どうしたらいいのか、と毎日気持ちが変わる、と不安をのぞかせていました。どうか無事にうまく収まりますようにと願わずにはられませんでした。