

福島市北幹線応急仮設住宅ヨガ療法ボランティア 活動報告

樋口 久美子

【日時】 2015年5月31日(日) 13:30~15:00

【場所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所

【実施者】 樋口 久美子

【参加者】 女性 5名

【状況】 いつもおいでになる方々で、仮設住宅の方3名、福島市内の借り上げ住宅にお住まいの方、南相馬市にお住まいの方。蒸し暑く、動くと汗が出る室温なので、ブリージング・エクササイズを入れ、力を入れすぎないように声かけしながら行っていただく。実習前後に血圧と指先の温度の測定を実施。

終了後に、茶話会を行う。仮設住宅にお住まいの方で、お一人は福島市内に、もうお一人は南相馬市方面に住居を決めたとのこと。南相馬市方面の方が2名になるので、一緒にヨガに来たいと話されていた。浪江町からあまり遠くにいきたくない、また、介護している老親や家族のことなどを考えると、住居を決めるのにもご苦労が多い様子である。

二日前に起きた鹿児島県の口永良部島の噴火による避難の報道を見て、大震災の時の避難と重ね合わせていた。今は、笑って話せようになったが、当時は、避難先を転々とし、先が見えないことによる不安で、浪江町のことを話すと涙が出るので話せなかったとのこと。和やかに話をされていて、4年がたって現在の環境にもなじみ、不安や心配はありつつも、現状を受け入れ新しい生活に向かわれていることがうかがえた。

【指導内容】

(1) 呼吸の観察・意識化

(2) アーサナ

①座位 ・手首回し、肩回し

・両手で押し合い (スロー・トレーニング)

・足首クロスでの押し合い

・タイガー・ブリージング

・腰押し

・後頭部の手のひら押し

②立位 ・アルダ・カティ・チャクラ (ブリージング、アイソメトリック)

③仰臥位 ・両手とつま先での引き合い

・片膝立てでのねじり

・腰上げ

・踵と両肘での床の押し合い

④横寝 ・片足での弓 (片手と片足での引き合い)

・シムスの体位

(3) 呼吸法 ・カパラ・バーディ

(片鼻、スールヤ・ベダナ、チャンドラ・ベダナ、交互、両鼻)

- ・ 1対2の呼吸法、
- ・ ブラーマリー

【参加者の様子・感想】

- 実習前の聞き取りでは、1名が肩こりがひどいとのことだったが、実習後は肩が軽くなったとのこと。
- 皆さんが要介護・要支援の老親がおられ、食事をはじめとする日常生活の介助等で気遣いをされていて、長い間家を空けることができないという方が多く、ヨガも気分転換の時間になっているようである。
- 蒸し暑い中での実習で、開始直後は汗をふく様子が見られたが、アーサナ、呼吸法、ともに、よく集中されていた。
- 実習前後の計測データでは、血圧・脈拍はほとんどの方が低下傾向。指先の温度は、気温が高いせいもあってか、変化は見られない。

<実習前後の計測データ>

		収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)	脈 拍 (回/分)	指先温度 (℃)
Aさん	実習前	140	84	57	36.5
	実習後	113	73	55	36
Bさん	実習前	140	87	80	34
	実習後	142	87	77	35
Cさん	実習前	159	102	90	36
	実習後	152	98	82	38
Dさん	実習前	120	82	85	36
	実習後	110	78	75	36
Eさん	実習前	131	76	71	36
	実習後	121	74	68	36

