

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6月13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] 今日は、日中気温が31度まで上がりました。
急に暑くなり体調を崩す人(小学生も含む)が多いと報道されて
いましたが、仮設の方々の様子も心配です。

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
 - ・つま先押し(アイソメトリック・ブリージング)
 - ・足の甲と両手の平押し(アイソメトリック・ブリージング)
 - ・後頭部と両手の平押し(アイソメトリック・ブリージング)
 - ・膝押し(アイソメトリック・ブリージング)
 - ・アルダ・マツエンドラ・アーサナ(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
 - ・簡単スクワット
- 以上有音・無音で2回ずつ

仰臥位

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

呼吸法

- ・ アグニ・プラサーラナ (15回)
- ・ チャンドラ・ベタナ (3回)
- ・ スーリヤ・ベタナ (3回)
- ・ スカ・プラーナーヤーマ (3回)

〔参加者の感想〕

- ・ 暑さのせいで食欲が落ちている。
- ・ 夜中、寝ているときに足がつる。
- ・ 体を動かさないでいると、億劫になり何もしたくなくなる。やっぱりこうして体を動かすべきだね。

〔実施者の感想〕

暑い中、参加していただきうれしく思いました。

やはり、暑さに体がついていかない方や、介護疲れでいつもより元気のない方もおられました。

また、住宅提供の期限が決まるなど色々な問題もあり、不満や不安が多いようですが、こういう時こそヨガをやって自律神経の働きを良くして元気になりましょう、とお話をいたしました。

自分が元気でしたらどのような状況にも対応できるのではないかと、思います。すべてがうまくいきますよう願うばかりです。