

## 富岡町借り上げ居住者さくらサロン・ヨーガ療法ボランティア活動報告

今村幸子

【日時】 2015年6月17日(水) 13:30~15:00

【場所】 富岡町借り上げ居住者さくらサロン

【実施者】 今村幸子

【参加者】 男性1名(自治会長) 女性4名サロン管理職員

【状況】

毎月第3水曜日は「ヨーガボランティア」とチラシを壁に張って下っている。開始時間前に座位でできるように、スタンバイして待ってくださる。うかがうのがうれしくなります。今回も、岡山のイクミ先生から、皆様がお茶会するとき食べてくださいとお菓子を送っていただきました。(他のボランティア会場にも持参していただいています) このサロンの皆様も、遠くから送っていただくこと、とても感謝されています。始まる前、会長さんが、皆様を楽しくさせて、笑いながら会話です。福島に来ているザンビアの方のスワヒリ語が日本語に似ているよ(ヤサ、サー・やさしい=ハヤッコー・早く=アバナ・だめ)そして、自然からの恵みで生活しているから感性はとても鋭いというお話をいろいろ聞かせてくださいました。会長さんは、30分お話しされて、ヨーガセラピーは実施せず、帰られました。

サロン管理されている皆様、会長さんとのチームワークと、このサロンの運営をしっかりされて、福島の借り上げ住宅に居住されている富岡の方々が気分よく集うことができるサロンにしようとされていることが感じました。

ヨーガ療法開始前、体調伺いました。

30代=体格が大きいようなので、腰に負担が来ている。椅子に座って行きますと開示

50代=いつも参加されています。体調は良好

30=40代、2名の女性(私とは初対面、ヨーガは2回目)特に不調はないとのこと

【指導内容】

ヨーガを行うことで、心身を健やかにしていけるよう、覚えて、自分でもできるように2回おなじこと繰り返し行います。呼吸と動きを同調させて、吐く息を長くすることで、ゆっくり動作をします。緊張と弛緩のくりかえしで、意識化のメリハリを行い、脳への刺激を与えましょう。

<腕の強化法~肩への刺激~頭頸部への刺激へ>

1) ハンズ・イン・ブリージング(3回) 正面=45度=真上

2) 左右・上下・真上、後ろ=スローアイズ(有音~無音)

3) 両手での腰押し(同じ)

4) 頭部での負荷(同じ)

5) ネック・ムーブメント(スロートレ) 前後・左右・ねじり~ネックローテーション

- 5) 仰臥位＝腹部両手のせ、呼吸観察（10呼吸）
- 6) 両足カカト突出し膝浮かせ、腰押さえ負荷掛け（3回）＝下半身の深いリラックスへ
- 7) ハヴァナ・ムクタ（スロートレ）＝膝と両手で負荷掛け＝腰への刺激意識化促す
- 8) 仰向けでのねじり、（大腿部の交差で左右の腰への刺激）

正座で、姿勢保持し、体内変化意識化促す

<呼吸法>

嗅覚神経を活性化し、脳の活性化となる鼻で呼吸することの大事さを話す。

カパラバディ（片鼻 10回）＝両鼻での吸う・吐く（20回）＝自然呼吸 10回

意識化の呼吸

腹部意識＝胸部意識＝肩までの意識（3回づつ）＝自然呼吸 10回

ブラーマリー3回

<心観瞑想>＝呼吸観察から、今の自分が穏やかになれているか、急ぐ自分がいるのか  
ジ―と観察（2分）

<実施者の感想・指導者の反省>

終了後、すっきりしました。気持ちいいです。といつもの方が声を出してくれました。  
腰痛の方は、椅子に座りながら、伝える動きを自分で工夫されて実施、動きよりも呼吸の  
大事さを伝える。閉眼されて集中（言葉は出ませんが、反応をよく観察されている）若い  
方なので、お茶の用意などすぐに動かれているので、よい状態と思う。2回目の方々は、  
ヨーガのイメージを持たれていたようだが、ポーズ意識化でなく、今の身体感覚を観察す  
るヨーガであることを話しますと、うなずかれていました。今後も皆様が、覚えていただ  
けるように、伝えていきたいと思えます。