

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7月25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 6名

【状況】 参加者は、いつもおいでになる方々。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も参加しており、仮設住宅の人の方が少ないとのこと。南相馬市の方は、片道1時間強の時間をかけて運転して来るが、道路にもすっかり慣れ、遠く感じなくなったとのこと。夏休みに入り、お孫さんたちが来たため参加できない方もおられた。連日、蒸し暑い日が続いているが、不調を訴える方はいなかった。

【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
 - ・ショルダー・ソケット・ローテーション
 - ・両手・両足との引き合い
 - ・タイガー・ブリッジング (ブリッジング、アイソメトリック)

- ②立位
 - ・スクワット
 - ・腰押し
 - ・後頭部の手のひら押し

- ③仰臥位
 - ・足の上げ下ろし (片足、両足)
 - ・膝押し
 - ・片膝立てでのねじり
 - ・踵と両肘での床の押し合い

(3) 呼吸法 ・カバラ・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】

- 実習後は、筋肉痛になることがあるが、ヨガを行ったあとは調子がよい。
- 30分でできるフィットネスジムに週2~3回通っている。ジムは、顔なじみができ、話をするのを楽しみにしている。ジムでは筋肉痛にならない。ヨガの方が筋肉痛になることがあるが、「やった」という気がする。ジムと違って、ヨガは、周りを気にせず、目を閉じて自分のペースでできるのでよいが、一人ではなかなかできない。
- ※ 皆さんがヨガのよさは実感しているが、自分だけではできないという。みんなで集まって行うよさもあると思われる。ヨガを楽しみにしていただいていることに感謝しつつ、コミュニケーションやストレス解消、QOLの向上につながるよう取り組んでいきたい。