

## 福島市北幹線応急仮設住宅ヨーガ療法ボランティア 活動報告

樋口 久美子

【日時】 2015年8月8日(土) 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 8名 (初めての参加者 1名)  
男性 1名 (一般社団法人 ふくしま連携復興センター職員)

【状況】 昨日まで、連日最高気温 36~38 度の猛暑が続いていたが、本日は、最高気温 29 度と、やや気温が下がったものの、朝から曇りで、蒸し暑さは変わらず。実習前の体調では、夏バテ等の体調不良の訴えは無かったが、天候のせい、だるい、ぼうっとした感じ、という方が多かった。

「ふくしま連携復興センター」の方(福島大学と連携して復興に取り組み)は、浪江町社会福祉協議会より、仮設の皆さんがヨーガボランティアによく参加していることを聞いており、一緒に体験してはと言われたとのことで、参加された。

### 【指導内容】

(1) 呼吸の観察・意識化

(2) アーサナ

①座位 ・アングル・ローテーション(片足及び両足回転、アイソメトリック負荷)  
・ねじり

②立位 ・腰の手のひら押し  
・後頭部の手のひら押し  
・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ(ブリージング、アイソメトリック)  
・パーダ・ハスタ・アーサナ・アイソメトリック

③仰臥位 ・片膝立てでのねじり  
・膝押し  
・パヴァナムクタ・アーサナ・アイソメトリック(片足・両足)  
・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】

- 実習前はだるかったが、すっきりした。
- エアコンのせい、暑くなったり、寒くなったりした。
- 踵と両肘で床を押す動きは、汗をかいた。
- すっきりして、南相馬までの車の運転も、楽に帰れそう。
- 初参加の女性：昨夜あまり眠れなかったので、眠くなった。
- 復興センター職員：最初は、「右」「左」に戸惑ったが、形はあまり気にしなくてよいとのことで、集中できた。気持ちよかった。

※ 連日の猛暑で体調の方も心配だったので、たびたび、無理をしないよう様子うかがいながら実習した。初めての方2名の参加もあったが、皆さんが、アーサナや呼吸法によく集中しておられた。実習後は、すっきりしていただけたようである。蒸し暑さも続くようなので、夏バテ等にならず元気に過ごしていただきたい。