

## 森合応急仮設住宅ヨーガ療法ボランティア活動報告

【日時】 2015年11月7日(土) 13:30~15:00

【場所】 森合応急仮設住宅 談話室

【参加者】 女性 1名 66歳

【実施・報告者】 斎藤節子、今村幸子

【状況】 昨日までの天気が一転し、今にも雨が降ってきそうな、寒さを感じるあいにくのお天気。その為か今日の参加者は1名。Aさんは、明日がお休みなのでお孫さんにお会いに行かれた、との事。Bさんは、寒いので家から出たくないのかーとも、話される。  
今日は、今村療法士が、応援で来て頂きヨーガ前後の心身の変化を見ることにする。先ず参加者全員の皮膚温度を計測、開始前・体調をお聞きする

### 【指導内容】

座位：呼吸の観察・意識化：Dr・ポーレ式呼吸法 12か所での呼吸を意識化

- ・スークシュマ・ヴィヤヤーマ：手指・足指の関節体操  
手指の親指から小指の折り曲げ、反対からも 各3回
- ・トウ・ベンディング：呼吸に合わせて 5回
- ・アングル・ベンディング：呼吸に合わせて 5回
- ・アイソメトリック・パシチマ・ターナ・アーサナ：有音2回 リラックス
- ・アイソメトリック・ハーフ・バタフライ・BE：左右 有音2回
- ・アイソメトリック・両膝引き 有音2回
- ・アイソメトリック・外からの両膝押し 有音2回 リラックス
- ・アイソメトリック・座位でのねじり：右手左膝に左手は左側頭部 有音2回 左右行う

立位：ターダ・アーサナでのリラックス

- ・アングル・ストレッチ・BR：呼吸に合わせて 5回  
踵を着け足先を離して踵を上げるとフラフラ感なく、またヒップアップにつながる。

<斎藤療法士>

これから寒さが増す中、皆様には少しでも体を動かすことで健康を保ち、元気にお過ごし頂ければと願うばかりです。

<今村幸子報告>

- ・終了30分ほど前に、浪江町町長立候補の選挙カーが来ました。  
仮設居住者の皆様へ立候補の挨拶また街宣演説が駐車場で始まりました。ヨーガに参加されていた女性もご主人様が迎えに来られましたので、ヨーガは終了いたしました。  
私達2人も、談話室からでて、演説を聞きました。その際、同乗しておられる女性の方が挨拶に来られ、福島の皆様にお世話になってますと話されています。ヨーガ療法のボランティアをしていること、4年半にわたり継続して、この森合と北幹線第一の仮設でボランティア活動をしていることをお伝えしました。  
演説後、候補者も車の乗りながらですが、私達へ挨拶されて、次の仮設へと移動されています。  
持参したリンゴも参加された方にお渡しして帰りました。  
このような状態になりましたので、ヨーガ終了後の皮膚温度計測はできませんでした。

Mさん	皮膚温度・33℃	斎藤	皮膚温度・22℃	今村	皮膚温度・25℃
-----	----------	----	----------	----	----------

今どんな感じですか

頭痛	肩こり	腰痛	疲労感	不安感	イライラする	今日の元気度
ない・0	少し・1	少し・1	少し・1	ない・0	ない・0	まあまあ・1