

2015年1月22日 ヨーガ療法ボランティア報告

(指導・運転) 伊藤さとみ

(報告) 佐藤美弥子

場所：宮城県岩沼市玉浦西集会所

時間：10：00～11：15

ティータイム：11：15～12：00

参加者：、女性5名 ①STさん、②KKさん ③Nさん ④SKさん ⑤SKさん

ボランティアスタッフ 男性2名 ⑥青木さん ⑦原田さん ⑧高島紫さん 計3名

仙台市内でもまだいたるところに雪が残っているが、岩沼に近づくにつれて雪が降った形跡がないほど道路はすっかり乾いていた。

岩沼市社会福祉協議会から青木さん、原田さんお二人の男性も初参加で総勢8名。ご家族の看病などでお休みをしていた方も戻って来られて懐かしい。

今日は今年初めてのヨーガの日なので、始まる前に皆さんに今年の抱負や近況をお聞きすることにした。

①STさん・・・昨年から夫の看病などもあり、疲れもあって体調はよくない。股関節にも痛みがあり、特に座っていて立ったりするときや姿勢を変えるときに痛い。病院で調べてもらったが、何の異常もないといわれる。無理をしないでやっていくしかないと思うが、自分のことはとてもネガティブな人だと思っている。ついあれこれと考えなくてもいいことを考えてしまう。誰かに引っ張って行ってもらわないと暗いままです。

②KKさん・・・いつもと同じ、元気です。

③Nさん・・・仮設にいる頃、12人で集まって体操をしていた。階段の昇り降りもよくして運動をしているという実感があったが、ここに来て運動不足になっていると感じている。

④SKさん・・・肩こりがひどくて困っている。太りすぎているので何とかしなければと思うが、痩せないのが悩み。

⑤KSさん・・・初日の出を見に行き、とても神々しくて今年はいいいことがあるぞと思っていたが、2,3日でその感動も薄れてきて、これではだめだと一人落ち込んでいる。

⑧高島さん・・・急性胃腸炎にかかり、食べるとすぐ吐いてしまう。昨日も熱があり、8回も吐いてしまってほとんど何も食べられない。年末には足首を捻挫し、体調が悪い。今年は年女で、本厄なのでそのせいかとも思っている。回りの人たちから厄払いを勧められているので、竹駒さんかどこかに行き厄を払ってこようと思っている。

【実習内容】

- 1、胸や背中に手を当てて呼吸の意識化。
- 2、横になってサハズアーサナ。
手、足の上げ下げは有音で行う。
- 3、足のアイソメトリック
- 4、腰を上げて、そのあと腰骨を押さえて付加をかけ繰り返す。
- 5、肩回し
- 6、自転車こぎなど動きのあるもの
- 7、うつ伏せでの反り
- 8、四つんばいでのバランスなど
- 9、頭と腰のアイソメトリック
- 10、足首まわしなど

不安や落ち込みはリラックスすることで、緊張をほぐし、体のこわばりをとっていきようにするとよい。

胸の動きを感じながら、意識して呼吸をすることで、脳までもリラックスさせることができる。そうすることで、内分泌系、自律神経系、免疫系も働きかけ体も心も安定する。そういうことを客観的にしていくことで、背内側前頭前野を厚くしていくことで、心も強くなっていくという説明をする。



【療法士から】

終了後、今日始めて担当した伊藤さとみさんへ、皆さんから拍手があり、私たちの方が皆さんの優しさや、暖かい気持ちに触れさせていただき、とても嬉しかったです。

くしくも、今朝の朝刊に、“岩沼 仮設住宅全住民退去へ・・・4月宮城の津波被災地初”というニュースが一面に大きく取り上げられ、県内の津波被災地で仮設住宅が解消されるのは岩沼市が初めてとなりました。

皆さんが久々にお茶の時間を作ってください、自慢のお漬物や津山の井汲先生から送っていただいていたお菓子などをいただきながら話が弾みました。

集会所を借りるに当たっての鍵の受け渡しなどのほかの使用団体との絡みもあり皆さんで相談しながら、スムーズに行くようにして行きたいという意見も出ていました。

3月でちょうど5年の節目を迎えるにあたっての話も、最後にSTさんが語った、“忘れてはいけないが、でも、思い出したくもない”という言葉に深い思いがこめられていると感じました。

