

## 福島市森合応急仮設住宅ヨガ療法ボランティア 活動報告

今村幸子

【日時】 2016年1月23日(日) 13:30~15:30

【場所】 森合応急仮設住宅 談話室

【実施者】 今村幸子

【参加者】 女性 1名

【状況】 いつも参加する人数の少なさを気づかせてくださいます。お久しぶりに伺いましたので、ご家族のことなど会話が弾む。

体調は大きな変化はない。午後の時間帯は寒くはないが、手先の温度はどう変化するか、皮膚温度計で計測しながら今日は、今の身体感覚を観察しましょうと、10分後ヨガ療法を開始。皮膚温度計そのものは  $20^{\circ}\text{C}$

### 【指導内容】

1) あうん3回~呼吸の意識化(両手腹部=腰部=背部=脇の下=肩=後頭部=側頭部=前頭前野=顔=ほほ=喉=ハート=両手大腿部・5呼吸観察後 (皮膚温度測定  $32^{\circ}\text{C} \cdots 12^{\circ}\text{C}$  上昇)

②) アーサナ(有音~無音・緊張と弛緩意識化・動作後の反応意識化へ)

座位 ・両手膝のせて・両足揃い、足首回転(動き意識化=呼吸同調へ)

・右足カカト突き膝立てて、膝外側に右手を触れスローで負荷掛け、左手側頭部に触れ、上半身右側へスロー(有音1回~無音1回) 5呼吸観察(反対)

・右足カカト突き膝立てて、膝内側に左手を触れスローで負荷掛け、右手側頭部に触れ、上半身左側へスロー(有音1回~無音1回) 5呼吸観察(反対)  
<下肢筋・大腿部・腰部・腹部・上肢筋の筋力強化となります>

・安楽座で左膝へ、左手を触れ肘緩め上下の負荷、身体右へ傾け右手側頭部触れ負荷掛け(有音1回・無音1回) 力維持したまま身体整え手は膝へ5呼吸観察(反対も) <股関節柔軟性を促す>

・両手、腰部での負荷掛け(有音1回~無音1回)

・後頭部と両手負荷掛け(有音1回~無音1回) <脊柱を整える>

仰臥位・ストレートレックレージング(左右)

・右膝抱え吸いながら頭部上げ有音で膝と両手の負荷掛け、力そのまま吸いながら頭部おろし手足脱力 5呼吸(反対も)

・両手先組み頭部下に、右足左大腿部にのせ、右ひざを左右に振り(5回)、背面部・腰部大腿側面の刺激観察(2セット) 5呼吸観察(反対も)

・踵と両肘での床との押し合い(2セット) 5呼吸観察

《このような動かし方は、とても背中が気持ちいいです、寝床でもできますね》と実施中声出された。

側臥位・ゆっくりと呼吸観察してから正座へ<皮膚温度 36℃…4℃の上昇>  
皮膚温度を観察しながら、指先の毛細血管まで血流がめぐり、心臓の働きもしっかりして  
ますね。寒い季節ですから、上手な体の動かし方を思い出して、毎日呼吸と体、意識  
してヨガやろうと心決めてくださるように話す。

呼吸法・カパラ・バーディ片鼻 10 回

スーリヤ・ベダナ、チャンドラ・ベダナ = 5 回

スカプラーナーヤーマ (10 回)

ブラーマリー = 3 回 = 自然呼吸から (呼吸観察集中)

### 【参加者の様子・感想】

車から降りますと、窓からご主人さまが挨拶くだされ、「妻がすぐ行くから」と話  
してくださいました。部屋を暖め、掃除をして待ちます。町行政のお知らせや、ヨガの  
チラシが壁に貼ってあります。この時期はとても寒い毎日ですから、仮設住宅にこもり  
ながら 1 日を過ごされておられるのではないかと思います。天気予報では、西日本は、  
この一番の寒さで大雪が報じられていますが、福島市内は良い天気です。

開始前、今の状況などお話しくださいました。ご家族 3 名で生活され、3 年度は、浪  
江町の家あたりが帰宅解除されたら帰ることに決めている。震災以前新居を立てて、  
どこも壊れていない (4 回ほど戻った) ねずみにも荒らされていないので安心なのだ。  
福島に 5 年住んで、いいところだとは思いますがやはり故郷に帰りたくと夫の言葉で、100  
歳の義母を守りながら待っていると話してくださいました。

100 歳の義母は、子供に帰ったようにやさしくお世話してくれるお嫁さんに感謝の言  
葉をいつも言ってくれる。浪江では忙しかったが今は、なにもしない生活だから、母を  
面倒見ることが、自分にできることなのだと思う。お話しくださる様子からとて  
も優しいお気持ちの方なのだと感じられました。100 歳の高齢者を毎日お世話できるこ  
とは、人間の生きざまをよく見せてくださるのだろう、生き方の学びにつながるのだ  
と、お互い話し合いました。目を潤ませ今の大変な現実を受け止め、日々の生活を乗  
り越えておられることをお聞きしました。



福島市のシンボル「信夫山」春には桜が咲たくさん咲きます。  
森合仮設は 15 世帯だったが今は 8 世帯、  
いわき市・原町市・福島市内に転居され空き部屋が多くなっています。