

福島市森合応急仮設住宅ヨーガ療法ボランティア活動報告

今村幸子

【日 時】 2016年2月20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ったださいます。現在、ここの仮設は、お引越しされる方が出てきているので、だんだんときびしくなります。自治会が成り立たず、談話室での交流も少ないとの話です。

【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

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)1月23日のヨーガを復習しました。

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

呼吸法・動作と呼吸とを連動させて動かしした体は、燃えていますので、再度呼吸法でしっかり酸素を体内に送るための呼吸をいたしましょう。

アヌロマヴィロマ・・・片鼻 10 回～交差で 10 回

カパラ・バーディ片鼻 10 回・自然呼吸 10 回

アグニ・プラサーラナ・・・10 回・自然呼吸 10 回

ブラーマリ－ 3 回＝自然呼吸から(呼吸観察集中)

【参加者の様子・感想】

終了後、100 歳になられた、義母のお祝い会のお話をお聞きしました。

震災前、生活されていた地区の村長さんが 100 歳のお祝いに来てくださった。「義母もうれしそうにしていました。準備など大変だったが、今は、終わったので、ほっとしているところです。」今の状況などお話してくださいました。認知にもなっていない母なのです。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。母を面倒見ることが、今の私の仕事です。笑顔が、とても素敵です。

それから、4 月からのボランティアの件でお話いたしました。8 世帯の居住者がいるが、なかなか談話室に集まることが少ない。そして移動していく方が出てくるので、来月で終わりたいと話されますので、私の方も了解いたしました。

3 月は 2 回伺うことを約束し、お別れしました。