

# 被災者様向けヨーガ療法ボランティア報告

梅田 亮子

【日時】 2016年3月15日（火）10:00～12:00

【場所】 西東京市 田無

社会福祉法人 西東京市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉推進係 松尾様、安倍様

【参加者】 西東京市社協主催、被災者様むけサークル「つながる～むカフェ Nishitokyo」

被災者様3名（Kさん80代、Gさん70代、Iさん70代（初めての参加））

+社協の方 2名（松尾さん 安倍さん）

指導療法士：尾崎美代子 アシスタント加藤祥子 記録：梅田亮子

## 【状況】

初めて参加のIさんがいらしたので自己紹介から。社協の松尾さんの提案でみんなで歌を歌って、いい雰囲気を作ってからスタート。ヨーガ療法の説明をしつつ、みなさんの反応を見る。フェイススケールに記入いただいて体調確認しながら、コミュニケーションをとる。

## 【指導内容】

1	椅子 座る姿勢の観察		足裏床に、お尻座面に安定、頭のとっぺん天井へ
2	呼吸の意識化		・手のひら呼吸をより感じる体の箇所にあて観察 ・右人差し指、上唇に軽く触れる様にあて観察
3	両手上げ下げ	あ	
4	アイソ・こぶし押し	あ	
5	アイソ・両手引き	あ	
6	アイソ・後頭部押し	う	
7	アイソ・ひねり	う	
8	片足上げ 10カウント		
9	アイソ 足首押し	う	
10	アイソ・もも裏引き	ん	
11	片足上げ10カウント		
12	立位 体重のバランスの意識化		
13	アイソ・合掌両手上げ	あ	
14	好きな動きを各自で		Iさん両手引き gさん合掌両手上げ下げ Kさん足首押し
15	質問タイム		

## 「どんな感じですか？」 フェイススケール

昨日の眠り	ぐっすり	普通	あまり眠れなかった	ぜんぜん寝れなかった
	1	1	1	

今日の気分		とてもよい	普通	わるい
	前	1	2	
	後	3		

肩こり		ない	少しある	とてもある
	前	1	2	
	後	3		
腰の痛み	前	1	1	1
	後	3		
膝の痛み	前	1	1	1
	後	1	2	
疲れ	前	1	2	
	後	2	1	

不安	前	2		1
	後	3		
今の眠気	前	2	1	
	後	3	1	
実習后感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ Kさん : 体があたたまった。脚あたたかい。</li> <li>・ Gさん : 体がとても軽くなった。今後の体の変化が楽しみ</li> <li>・ Iさん : 家でもやってみたい</li> </ul>			

#### 【参加者さんの感想】

- ・ いつもでれっとしていたのかなあとと思う。自衛隊がびっとした感じですね。これが必要ですね。(G)
- ・ お腹周りまでぎゅーっとくるね (g)
- ・ ゆっくりが苦手。ぱっぱっとやりたい (g)
- ・ 足を動かしているのに、全身が暖かい (g)
- ・ 気持ちよい。こんなことしないからね、このあたり (お腹まわりさすって) のお肉が取れるかもね (k)
- ・ 声を出すのが気持ちよい (g)
- ・ ちょっとすっきりした (I)
- ・ 集中しているからね (I)

#### 【指導者・感想】

会場に到着すると、スタッフの方と一緒にKさんが既にお待ちになっており、笑顔で丁寧にご挨拶頂きました。松尾さんの提案で、スマートフォンより音楽と歌詞に合わせ皆さんで春の歌をうたい、和んだ雰囲気のまま実習へ。初めて参加される方の為に、ヨガ療法についてお話して頂きたいと松尾さんからの要望も受け、実習前、梅田さんよりわかりやすくお話頂きました。今回初めて参加されるIさんの状況や症状は、事前にスタッフの方よりメールでお知らせ頂いておりました。

又、当日もフェイススケールを基に体調を伺いながら一緒に記入。

実習の際は、実習前後の体の反応、感想など伺いながら無理のないよう行いました。

呼吸の観察後、両腕上げ下げの有音ブリージングエクササイズでは、「肩楽になった」「家でも実習したい」と、Gさん、Kさんより感想。初めて参加されたIさんは、胸の前で上下に重ね指先軽く曲げ左右に引き合う、有音アイソメトリック実習後の感想で、肩腕すっきりするので、家でも行いたい。ヨガは初めてで、どんな事をするのかと思って来たが、これなら出来る。と、緊張が解けたような表情、笑顔でお話されました。実習9、10後、膝に不調をお持ちのKさんが、「脚があたたかくなった」と感想。いつも足先まで冷えていて、膝に当てるサポートに携帯カイロをはさみ温める工夫をしているが、この動きを家でも試し温めたいとお話。積極的に実習も、質問もされるGさんは、有音アウンについて質問をされたり、又、無音での実習後は、有音での実習の方が自分は実習しやすい等の感想も頂く。GさんとKさんの共通のお友達のOさん(膝に不調をお持ちの方)にも声掛けお誘いし、今度一緒に実習に参加したいとお話されていました。

Iさんは、初めての实習、耳の不調で聞き取りにくいということもあり、動き等も安心・安全に実習できる様、加藤さん、梅田さんに声掛けやサポートも頂きました。後半は、皆さん会話が弾み、その流れのまま終了時間に。明るく積極的なGさんを中心に、会話ははずみ、和気あいあいの雰囲気の中、Kさんも以前より笑顔でよくお話されているように感じられました。Iさんも、次回のヨガの日程を確認し、参加したいとお話下さいました。来年度も継続が決まり、ヨガ療法を通じてサポートさせて頂きたいと思います。(尾崎美代子)

#### 【アシスタント感想】

前は雪の為、参加できなかったが3月からは新しい参加者も加わり尾崎さんのご指導の下に丁寧な説明で安全に高齢者の方にもヨガを行って頂きました。社協の方の挨拶、初参加の方の為に改めての自己紹介と一緒に春の歌を歌い和やかな雰囲気の中、ヨガ指導を始められ良かった。フェイススケールも三名の参加者一人一人に丁寧に行う事が出来た。初参加の方は緊張すると言って前が出る事を拒まれ、片耳ごご不自由なので質問などにも少し動揺した様子が見られたので、ご自身から話のしやすい様に社協スタッフと共にサポートしました。女性だけの和気藹々とした雰囲気を大切に各自のセルフケアへの意識を高める様に今後も指導継続できればと思います。(加藤祥子)

とても丁寧なプログラムで、参加者さんが飽きが来ないように、また効果が感じられるような内容だった。私自身の勉強になった。参加者さんの中には最初は緊張されていた方も次第に顔が緩み、楽しそうにヨガ療法さ

れていた。最後にご自宅でできる動きを各自で行っていただいた。みなさんご自分に必要なものをそれぞれ選ばれてよかった。家で一人で続けるのは難しいので、梅田がポスターを作成することになった。他の施設でこれをおこなったら、毎日続けてくださっていい効果が出てきたので、ここでもそうなってほしい。

来年度も引き続きヨガ療法ボランティアができることになった。みなさんとの交流を深めていきたい。また、ボランティアの在り方も考える必要があると思う。（梅田亮子）