

2016年4月28日(木)

熊本県菊池市 旭志公民館

40人ほどの毛布が敷いてあるが、避難所の中には6人しか残っておられず、他の避難者はみんな外出しておられた。グループごとに声掛けしてヨガを行った。

80代の女性2名

指導者 園田姫未子

指導時間 話を含め30分ほど

報告者 園田姫未子

避難生活のことを少し伺ってから、ヨガのお誘いをした。

「隣の人はずっと体を動かして運動してるけど、私は足が曲がっているからヨガとかはできん」とおっしゃって、最初はあまり乗り気ではなかったが、「できるとばっかりしますよ。足が伸びるかもしれません。」と言うと、やってみようかなという気になられた。

足を伸ばして座ると膝が伸びずに曲がったままだった。膝押しと、つま先をつかんで引っ張るアイソメトリックブリッジングエクササイズ、膝の内と外を押しアイソメトリックブリッジング ex.、立位の姿勢でアルダチャクラアーサナ、アルダカティチャクラアーサナのアイソメトリックブリッジング ex. をおこない、それぞれの動きのあいだにお腹での呼吸観察を入れておこなった。再度、足を伸ばして座ると膝が伸びて座れるようになり、ご自身でも驚いておられた。その後、足の運動を自主的に復習しておられた。

いつも運動しているという方もあとから参加され、ひとつひとつの運動がどこに力が入るか筋肉をよく意識しながらされていて、「はあ～、ここに力が入るとばいな」と感心しておられた。その方はヨガが終わった後に、なぜ自分がよく足を揉んだり毎日2時間運動するのかを話された。それは、自分の娘がエコノミッククラス症候群で死んだから、ということだった。出産したあと2週間寝たきりで、立ち上がってトイレに行ったときに気分が悪くなって倒れてそのまま亡くなられたそうだ。

二人ともいいものを教えてもらったと言って喜んでいただけた。毎日やってもらうようお伝えした。



## 70代の女性

指導者 荒木里恵

指導時間 20分ほど

報告者 荒木里恵

始めは驚いたような、困惑されている表情でしたが、ヨーガの最中から体を動かすことによってか、しっかり私の方を見てこられ、体を動かした感想や疑問を聞いてこられていました。

終わられてからは、笑顔がみえ、スッキリした表情で、被災の様子や、「一人暮らしで不安だからここにいる。又大きな地震があったらどうしよう。避難所へ来て、いつもは血圧は低い方だが高くなっていると病院で言われた」などと、自分の心情を話されました。

避難所でも不安やストレスを感じながら過ごされていることが伺えました。

同じ熊本に居て、私はもう地震は起きないだろうと思って、今までと同じ生活を送っていますが、私が住んでいるところから30分~40分離れた所では、まだすごく被災は続いているこの違いに驚きました。



30 歳前後の男性

指導者 園田姫未子

指導時間 15 分ほど

報告者 園田姫未子

体が虚弱体質で、片足がしびれて杖をついて歩くのがやっという方。

「数日前、作業療法士に歩くように言われ、自分にとっては歩き過ぎたのか、膝が痛くなり、足首が鬱血している」と言われた。ステロイドを飲んでいと言われた。

最初、70 代の女性と一緒に荒木さんが指導していたが、通常の動きず、アイソメトリックをすとうっ血したところが痛いとおっしゃったため、園田が引き継いでマンツーマンで指導した。

背中を椅子の背もたれに当てて、もうひとつの椅子の上に足を伸ばして楽な状態をつくった。足の曲げ伸ばしのスークシュマヴィヤヤーマをウ音に合わせて動かすということをしてもらった。意識化によって脳からの指令が、足の運動機能とより結びつきを強くしていくと考えたからだ。

その後、手を使わず、椅子の上に足を置いたまま曲げたり伸ばしたりをウ音に合わせてしてもらった。右足は特に筋肉がなく、曲げはできるが伸ばしがなかなかできないので、その時は手で少し手伝ってもらった。ほとんど足の力だけで動かすことで、腹筋も付くと考えた。「筋肉がつかますかね？」という男性の質問に、この方のように極端に筋肉のない状態なら、これくらいの運動で十分少しずつ筋肉が付いていくだろうと思ったので、「はい。筋肉がつくと思います」と答えた。

「これなら自分でもできる」と喜ばれ、「以前、この会場でヨーガボランティアをしているのを見て、自分もやりたかったが、立った動きをしていたので、自分には無理だと思っていた。今日はできてよかった」と言われた。

毎日、少しずつやってみると言われた。

