

2016年5月7日（土） 熊本県益城町 総合体育館にて

指導者・報告者： 園田姫未子

80代の女性1名に対し、ヨーガボランティアを行った

指導時間： 話を含めて15分ほど

「日頃運動はしていない、ご主人と二人で避難所に来ている」など話された。

「足の甲、スネがつりやすい」とおっしゃったので、つま先をつかんでのアイソメトリック・スークシュマヴィヤヤーマのアンクルクランクが効果的だと思い、おこなった。股関節の硬さから片足を胡坐の状態にするのが困難だったため、片足立てて膝を曲げた状態でつま先に手が届いたので、その形で行った。

途中ですこしきつそうにされたので、どのように何がきついのかたずねたが、ご自分でもよくわからないようだった。筋肉の緊張・弛緩も途中で何度かたずねたが、わからないとおっしゃった。間にお腹の呼吸観察を入れたが、呼吸の観察も面倒くさいのか、きついのか、といった感じに見えた。「大丈夫ですか？どんな感じですか？」と本人の気持ちを聞き出そうとしたが、はっきりとした言葉がでてこなかった。「きついですか？」とおききしたら「きつい」とおっしゃった。右足が終わり、左足のアンクルクランクをやっている最中で限界とみて、途中で中断した。

本人がきつくないような体制で、力加減にも助言をしながらおこなったつもりだが、失体感・失感情の状態が強いため、体力を力加減のバランスがうまく取れなかったのかもしれない。もしくは過緊張が強かったために、急に緊張が緩んで体がだるく重くなったとも考えられる。

年配のお体には人数の多い大型の避難所での長期の避難生活は想像以上に過酷でストレスがあるのだと思った。

