

## 第1期富山Y T I C卒業 浅沼智子

被災者の方へのヨーガセラピー実施報告(妙高青少年自然の家、福島県から非難されている方が約110名いらっしゃるそうです。初めは140名ぐらいおられたそうですが、30名ほど戻られたと聞きました)

4月12日(火)1時半～2時半 約1時間

足首や肩、首を回すなどのスークシュマヴィヤヤーマ、アイソメトリックを取り入れたスークシュマヴィヤヤーマ、IRT、あーと言いながらのブリージングエクササイズ、アイソメトリックを取り入れたブリージングエクササイズ、DR T、呼吸法(両鼻ですって、倍の長さでゆっくり吐きだす)、呼吸に集中の2分間瞑想

スバルホールという、皆さんがいらっしゃる場所は、別棟のホールの和室で行いました。その場所へ行く間に、皆さんにヨーガしませんかと声をかけながら行きました。館内放送が壊れていて使えない状態ですが、きれいなポスターを事務所の人が作って掲げてくれていました。きょうは、とてもいいお天気で、館内におられた人は少なかったように思いましたが、6名参加してもらえました。

早めに来られた65歳の女性の方と少しおしゃべりしているうち、同年輩の方がもう一人、それから前回のヨーガにも来られたという女性の方が、夫をつれて一緒に来られ、その後男性2名来られました。合計で女性3名男性3名です。(60代の方以外は、30代後半の方に見えました)

体をよく意識してみてくださいということと、ストレスだけでなく、リラックスもためることができるという話や、アイソメトリックで筋力アップ、免疫力アップ、若返りホルモンをだすなど少しお話してから始めました。みなさん、身体を動かしたい様子だったので、後の方は少しきつめに行いましたが、男性の方は関節がぼきぼきになるとおっしゃっていました。自分の呼吸を感じるということもしたのですが、あんまりわからないという人もいました。2分間瞑想の時タイマーを使ったのですが、一人の方がそのタイマーのピピピとなる音にすごくびっくりされました。これも、強いストレスが加わっているせいで、驚きやすくなっているのではないかと思います。・・・どうなのでしょう？

皆さん、声を出しながら行っていらっしゃいました。隔離された部屋なので声を出しやすかったと思います。声を出すことはストレス発散にも役立つと思いました。でも、「ご自分でどうぞ」という回数が少なかったように思って後で反省しました。自分ではできないと思われたことはしないでくださいと言った注意もちゃんと守ってもらえて、60代の方は時々休んでおられました。

どうでしたか？という問いには、眠くなった、少し体が軽くなったと言っていただきました。また、金曜日火曜日と行っていますので、来て下さいとお願いしました。

行って見て、高齢の女性の方は毎日がつまらなさそうに見えました。何もすることがなさそうでした。私が富山から来ましたと言っていたら、元の福島の自分の住んでいる場所に富山から来た人が洋服の商売をしていて45年にもなるよなど、話を聞かせていただきました。少年自然の家は、町から離れたところにあり、まるで隔離されているような場所でした。一人一人は部屋があってプライバシーは保たれているそうですが、一人で出かけるには車が必要です。バスの本数がとても少なかったです。30人ほど戻られたそうです

が、戻ってもどうしようもないのにねと一人の人がつぶやいておられました。

統合医療東北支部の会合の報告 佐藤美弥子

12日に標記の第2回目の会合を持ちました。

★4月25日に本部から渥美先生、看護師会の川嶋先生が仙台入りをする事になり、仁田先生から人数は50人ぐらいでもよいので、(木村先生や蒲原さんサプリメント部門、メーカーなどにも声がけをして)この機会に総会とシンポジウムを一緒にできないかという意見が出されました。

まだ本決まりではありませんので、後ほど決定しましたら改めてお知らせします。

★ヨーガ療法学会の動きも報告しましたところ、ボランティアの足代は東北支部から出すことはできるとのことでしたが、今のところ学会の義捐金の中から活動資金が出ますので、大丈夫ですと伝えておきました。

事務局が日本財団にも応募してみるということなので、この先組織作りをしてチームで行動する場合は活動資金の請求はしてもいいかと思います。

★東松島市は仙台からも比較的近く、被害も大きいので、パイロットスタディの場  
所にいいのでは。

そのためにも連携し、自治体に働きかけ、補ってもらいながら効果的に動いてみる。

★宮城、岩手、福島、山形と連絡を取り合って動く場合、ヨーガ部会もどこに何人派遣できるのかを把握し、すぐ動ける人を確保しておくこと。

その場合、遠くから来ては帰るといふボランティアではなく地元で長く動ける人が望ましい。

★看護部会さんもチラシを配り避難所で統括保健師さんに、ヨーガ療法を薦めて下さっていますが、今のところ反応はあまりよくないことです。

米田さんから報告をお送りします。

本日 4/11 1:30pm 七郷小学校

本部に挨拶に寄りましたら、最初に許可を下さったリーダーさんがいらして「ご苦労様です。2階・3階両室で宜しくお願いします。本部から言われたから・・・と言って構いませんから」と言って下さいました。

今日は3階から伺いました。

8名在室

ヨーガでリラックスしませんか？とお誘いしたところ、3名の方がご一緒に下しました。

本部のサイトのプログラムで行いました。

途中で余震発生。

情報をえるため、テレビをつけたところ、若林体育館が映っていた。

知人の方々が映っていたため、そちらの方にくぎ付けになってしまい中断してしまいました。

その後2階へ

いつもの通りで、みなさんお出かけで10名ほどが休んでました。

伊藤さんはじめ近隣の方3名で同じプログラムで行いました。

どの程度の意識化が出来たかは？難しい感触でした。

3:00pm 頃に失礼致しました。

報告まで。

仙台：佐藤美弥子

昨日、朝に玉木さんと連絡を取り、動ける人は動こうと何人かに連絡し宮城野区方面の避難所に当たってみました。

ヨガ療法を実施した報告ではなく残念です。

受け入れてくれる所がはっきりしなくては療法士を送り込むことはできませんので、もう少し動いてみます。

★ 4/11(月) 玉木・佐藤・橋谷田・高平・藤井

幸町小学校

4/8(金)の市の情報では70名ほど避難していることになっている。

教頭先生にお会いし状況を聞いたところ、8日まで避難所になっていたが、14日に入学式をすることになったので、田子市民センター・青葉体育館・高砂市民センターなどに分散し帰れる人は帰っていただいたとのことである。

幸町南小学校

すぐ裏の市営住宅が(高層12階建て?)倒壊の恐れがあるため200人ほどの人が避難していた。自宅に戻った人もいるが他の避難所に移転してもらい新学期に備え準備をしている。

田子市民センター

120名ほどが避難してきている。すでに居る人に加え、幸町方面から移動してきた人もいて雑然としている様子が見える。

避難してきた人も気持ちが高ぶっていてもう少し落ち着いたら取り組んでくれる余裕がでてくるであろうと館のお世話役の人に言われる。

## 高砂市民センター

多賀城、関上、岩切、蒲生方面からの被災者も含め、200名ほどの避難者を受け入れている。近くのマンションが半壊した人、全て流された人など被害状況はいろいろ。

センター長(浅見さん)から、独自に地域支援もしてきて日頃から危機管理はきちんとできているとのことで、下記の情報をもらう。

個人のネットワークで物資はもとより、近隣のクリニックや厚生年金病院などの応援も得られていて、こちらの避難所から他の避難所へ物資を送る応援もしている。政令指定都市間の条例で、他からの応援は入っているが(静岡、札幌の職員・神戸の看護さんの姿が見える)手は足りているとのこと。

緊急時の食料についてもアドバイスを受ける。

ヨーガの療法の受け入れについては、この中で自主的に時間を決めストレッチなども行っているし、メンタルなケアについても専門家に入ってもらっているのと言われ、今の状況では受け入れてもらえそうもないし、自主的にやっている事を強調されると、これ以上は押し付けになるといけないので失礼してきた。