

## [実施場所] いわき市湯本常磐仮設第2集会所第4回目

[日時] 1/6(金)10:30~11:15

[対象] 広野町常磐仮設入居のヨーガクラブの方々

[実施者] 羽田美奈子

[参加者] 5名(70歳代女性3名・70歳代男性1名 現地ボランティアスタッフ1名)

[内容] ハズストレッチ/リーゼンゲ/アルダカティチャクラ/サリスタジョイントローテーション/エルホーペンディング/シルダソケットローテーション/ネックローテーション/ウエストローテーション/ニークラック : アイソメトリックも加えて。ナディング ユッティイー/ブラマリー

お正月明けの仮設にお邪魔しました。集まると皆さんそれぞれに近況報告をしてくださいました。

会長さん：うれしい報告があるよ。膝の痛みで一生痛みどめの注射は止められないと3年打ち続けていた注射だったけど、少しずつ痛みを忘れるようになって年末位から痛みがなくなって、今年に入って医師からこの状態で有れば今後注射はいらないと言われた。これどうして？ヨーガ一生懸命やったおかげ？震災は大変だったけれど、ハワイアンズではプロの作る食事がおいし過ぎて太って、このままじゃ糖尿病になると節制しなきゃと思っていたところに先生のヨーガに出会って、仮設に移ってもヨーガが続けられて痩せられて、しかも“一生”と言われた痛みと注射から解放されて震災も悪いことばかりじゃなかった。

会長さんのご主人：昨晚からの激しい下痢と嘔吐で病院で診察を受けてきたところ。眠れないときにいつもヨーガの時の緩む感じを思い出して自分で呼吸法をやっている。今日は全部出来ないかもしれないけれど呼吸を整えたいと思って来た。

ヨーガクラブのAさん：秋位から風邪が良くならなくてお医者さんで薬をもらっているのだけれど強すぎるのかふらふらして、めまいが激しくて、自分がマッチ棒みたい。不安に感じる。前回は部屋を出られなくてヨーガをお休みしてしまったけれど今日はどうにかここまでたどり着けた。

等々様々な状況でご参加いただきました。木村先生からいただきましたアドバイス通り“私たちのヨーガ療法プログラムは日本赤十字社とも一緒に研究されていて、チェルノブイリ被曝者の人達の体内活性酸素量を減らした実績もある健康回復法になっているので体調のすぐれない時でも無理せずに安心してご参加いただけること。ヨーガのポーズはあくまでも目標であって目的はその時の自分を見つめること。呼吸、心臓の鼓動、筋肉の緊張や弛緩等自分を見つめることなので無理して頑張らないで、ふらつく時は目をあけて、何か怖い思いが出てきたら、その自分の呼吸をしっかりと見続けること等をお話して始めました。『新しい年を迎えてからの1週間で嬉しかった事』を話していただくと、無料の足湯での地元の人との交流をはじめ、お買物の際の店員さんとの交流など、それぞれ話が止まらないほどにお話し下されました。終了後は開始前よりぐっと顔色も良くなってまた来月～とにこやかに手を振って帰っていかれたので少し安堵しました。

**[実施場所]** ふたばの里・りんべるハウス（就労継続支援B型事務所）第4回目

**[日時]** 1/6(金)13:00~13:50

**[対象]** 福島第1原発事故で緊急避難区域に入る双葉郡楢葉町の3カ所の施設から集まった知的または精神障害のある方々

**[実施者]** 羽田美奈子

**[参加者]** 17名 職員3名含む。男性6割、女性4割。（20歳～）リレクレーションの時間なので希望者

**[内容]** ハズストレッチ/リーゾング/アルダカティチャクラ/サ/リストジョイントローテーション/エルホーペンディング/シルダソケットローテーション/ネックローテーション/ウエストローテーション/ニクラク : アイソメトリックも加えてナーディージュッティ、ブラマリー

前回ヨーガの最中、PTSDが出てきてしまった方がおられました。この日は欠席でしたけれど、ヨーガの最中に寂しくなったり怖くなったりしてもその時の自分の呼吸を良く見つめていて下さいとお話して、ヨーガの目標と目的を皆さんで確認して始めました。体操の最中はすぐに椅子の背もたれに寄り掛かったり、背筋を正して座る事が続かない様子が多く見られます。それだけで疲れてしまうとのことです。また「常に足を組んで座っていた方が楽」などの意見もありました。猫背で前かがみの姿勢では肺活量も減り脳に新鮮な酸素も送れなくなり悪循環になるとヨーガで以前学んだことをお伝えし、今月の目標として気づいた時に姿勢に意識を向けるようにする、また慣れるまでは仲間同士で注意し合おうと話し合いました。終了後の質問は多く「緩んでる緩んでる～の際に更に力が入ってしまう。力を緩めるのは難しい」との声が上がりましたので、みなさんに聞いてみるとうまく力が抜けないという方が3~4名おられました。肉体の感覚が弱いのか、その方の症状からなのかわかりませんが様子を見て行こうと思います。毎回ドアの空いている隣の部屋に男性4~5名がこちらを向いて座っていらっしゃいます。話は聞いて下さっている様ですが、実際にはヨーガはされず見学だけなのかな？と聞いていたら今日終了後に小さなノートを持っていらして中には私がお話した内容が書かれてあって疑問点など質問下さりました。「次回は一緒に身体を動かしてみませんか？」とお誘いしてみますと「ありがとうございます。」とお答え下さりました。ヨーガの『全員参加』は1回目だけで今は希望者となっているとの事でしたので、自分の意思で部屋に集まっていたという事がわかりましたので次回からは少し近づいて個別に声がけしてみようと思いました。

「次回も待ってる」「絶対早く来てね」別れ間際にそんなうれしい言葉をかけて下さいました。