

福島認定ヨーガ療法士

浪江町〔福島森合〕仮設住宅談話室でのボランティア報告 (1)

日時：12月17日 午後1時30分～2時30分

場所：福島市森合仮設住宅談話室 (警戒地域浪江町避難者)

ボランティア：小野幸子 (実施者) 紺野きみ子 宍戸正樹 今村幸子

参加者：男性1名・女生3名

ボランティアに至る経過：浪江町役場支援係鈴木みすず様よりボランティア活動要請あり。

森合仮設談話室 (自治会長松田様と連絡を取る) において、23年度1回、24年度3月まで2回、以後は相談して継続する予定

状況

70代～80代の方がほとんどで、高校生が1名という仮設住宅である。今回ヨーガ療法ができることを松田自治会長様が、皆様に回覧しておいてくださったので、待っていてくださいました。声かけあいながら参加してくださいました。同じ町内の方々は、お誘いやすいが、難しい方もいることを話しています。果物とあたたかい飲み物持参しましたので、福島のおいしい果物の話から、だんだんと浪江町での戻れないかもしれない不安と疑問。家のひどい状況も話されています。それぞれ各人の状況が違うので、大変さがひしひしと感じました。夜布団のなかでいろいろ考えるとねむれなくなってしまう。まして国道に面している仮設住宅なので、パトカーの取り締まりが遅くまであり、夜眠りにつくのが大変なのだ。睡眠導入剤を飲んでしまうという方2名。とにかく気になってしまうと話されています。

ボランティア内容 <元気をわかせる あなたもできるヨーガ療法>

- ・寒い季節あたたかくなるように指先をひねる、血液めぐりが良くなりあたたかく感じてもらう。
- ・両手握手して押し合い (アイソメトリックあ音) 2回を下記すべて行う
- ・腕、肩関節のねじり
- ・手の平の開閉運動・ハンドクレンチング
- ・手首曲げ・リストベンディング
- ・つま先曲げ・トゥベンディング
- ・足首倒し・アングルベンディング
- ・足の曲げ伸ばし・ニューベンディング
- ・腰の回転・ウエスト/ローテーション

<呼吸法>

- ・カパラパーティ ・ 1 : 2 の呼吸を意識化
- ゆっくり行う呼吸法が、ストレスを緩和してくれるので、時々行ってほしいことを話す。

* <実習者の声>

- ・体があっただかくなった
- ・足が軽くなった。
- ・女性 1 名の方浪江にいたときはよく体を動かしていた
ヨーガのような動かし方は、今後もやっていくとの声。
(元気をわかせる あなたもできるヨーガ療法) 各人に渡した。

*感想

今年初の積雪に浪江のほうは、あまり雪がないのでびっくりの様子である。これからの寒さに備えての暖房が、大変だろうと思われたら終わるころに、浪江町行政から炬燵が送られてきたので、これから炬燵を囲みながら交流できると喜ばれていた。これからの日々、助け合い守りあいながら生活されていく様子が感じられました。来年 1 月 21 日にボランティアに伺うことを約束して帰りました。

報告 紺野きみ子