

能登半島地震・ヨーガボランティア報告書(富山)

実施日時	3月5日 火曜日 14:00~14:30
場所・会場	富山県黒部市宇奈月温泉グランドホテル・ロビー
指導者・サポート係	指導：関沢、サポート係：長岡、野村、扇澤、記録：湯口
参加者	10名 女8名(30代1名、60代~70代7名)、こども2名 毎回参加されている人2名、初参加4名
様子・状況・聞き取り など 見立て	<p>(状況)市健康増進課のストレッチ体操(15分)が終わってからの実施。元気に声を出しながらストレッチ体操をしている方が多い。終了後声がけをして、ヨーガ参加の同意をもらった方々が参加し、実習を開始する。耳が遠い方の近くにスピーカーを置き、後ろの聞こえにくい方へ療法士がサポート、小さな子供さんが退屈しない様、療法士が個別に対応。</p> <p>(聞き取り内容)腰痛、肩こり、震災で足を怪我された方、動かなくなり足が痛い方、など身体の不調を感じておられる方が多い。またここにきて、あまり動かず運動不足だと言われる方も多い。</p> <p>YTA</p> <p>身体に不調を感じている方もいるが、今まで行ってきて、参加者は運動不足がやはり一番気になっているようなので、30分ではあるがそれぞれがしっかり身体を動かした方がいいのではないかと見立てた</p>
ヨーガ療法指導内容 (ロビーの椅子使用)	<p>ヨーガ療法について説明：ヨーガで力をつけることができる。自分の呼吸を意識して、音を出して長く吐いてみる。道具が無くて、どこでも、自分のペースでできる。</p> <p>14:05~(座位)ロビーのソファに腰かけた状態から></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 胸の前、お腹、脇腹などに両手を当てて、自身の呼吸を感じてみる。ゆっくりとした呼吸から、自身の呼吸に合わせて、身体が膨らんだりしぼんだりするのを感じることができるか。 <p>アーサナ：(立位) <アイソトニック運動></p> <ol style="list-style-type: none"> 1, 洗濯物を干すような動作のアイソトニック 10回 2, 掃除機を床にあてるような動作のアイソトニック×5回左右 3, 窓を拭くような動作、丸を描いてのアイソトニック×5回左右 4, お風呂の水を汲むような動作×5回 <p>※両手を腹部に当て、呼吸と鼓動の収まりを感じる。</p> <p>【技法選択根拠】ここでは家にいる時みたいに動かないとの言から、活動低下による心肺機能の低下があるだろうと見立て、各種アイソトニック運動を選択 ま</p>

た始まる前 15 分のストレッチを全員がして準備運動をして体がほぐれてい
ると見立て、すぐにアイソトニックから始めることを選択した

(座位) <ブリージング・エクササイズ>

5, 手を頭上で組んで上げ、腕をゆっくりと下す「あ」有音×R3

(座位) <アイソメトリック・ブリージング>

6, 後頭部で手を重ねて、手と頭で押し合い、「あ」有音 2R 無音 1R

7, 手を後ろで組んで力を入れて引き上げ「う」有音 2R 無音 1R

*緊張と弛緩で、身体の柔らかさが変化することを感じる

【技法選択根拠】肩が凝る、耳が聞こえにくい方が数人おり、首肩に力が入りや
すいのではないかと見立て、前後に後屈できる変化をチェックしてもらい、柔軟
性が上がったかを意識してもらうことで首肩周辺の緩みを実感してもらうためこ
の技法を選択。

8, 両手で方膝を抱え押し合い(左右)「う」有音 2R 無音 1R

9, ソファから 1 センチほど腰を上げる「う」有音 2R 無音 1R

※各アーサナ後は両手を腹部に当て、呼吸を感じる、数える。

【技法選択根拠】体力の低下等を自覚されており、体力を維持したいとの思いを
もっているため筋力をつける理由でこれらの技法を選択した。

14 : 25~<呼吸法>

10, お腹を膨らまし、「あ」の有音でお腹をひっこめる。

11, 胸いっぱい吸って、「う」の有音で吐く×3R

12, 肩を上げて息を吸って、「ん」の有音で体を緩める×3R

*それぞれの合間に呼吸を意識して、身体に手を当てて、自身の呼吸に集中する。

【技法選択根拠】慣れない二次避難所での生活をしている状況がもう少しで終わ
り、この先の不安などで呼吸が浅くなり自律神経にも乱れ生じるがこともあると
見立て、深く呼吸することで副交感神経を優位にし免疫を高める理由があるので
この技法を選択した

14:27~<ヴェーダ瞑想>1 分間

シュラバナ : 「これから自分の身体がどんなふうになりたいか」

【テーマ選択根拠】

このホテルでの滞在は 3 月中旬までとのことで、この先また違う場所での生活が
始まるにあたり、体力、運動不足を実感されている方が多いため、自分の体がこ
の後どんな風になったらいいかを考えることで身体を動かす動機になればと考
え、このテーマを選択した

⇒瞑想のシェア (近くのヨーガ療法士と)

・肩が凝っていたが、肩甲骨を動かしたら楽になった。気持ちも少し晴れた気が
する。

・地震で配偶者を亡くし、子どもと二次避難してきた。罹災証明や保険などの様々

	<p>な書類を書かなくてはならず、頭がパニックになっている。配偶者の遺体は戻ってきたが、それさえもない人もいるからまだ幸せと思わなくてはいけない。帰ると市役所が人で溢れかえっていて、書類の作成の為に色々な所にたらいまわしにされるのがしんどい。難しい判断を常に迫られ、頭がまとまらない。こんな話をしたのは初めてで、聴いてもらうだけでありがたい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・戻ったらずっとやっていた畑をしたい。それが、今の強い希望だ。 ・膝が痛く、なかなか自由に動けないが、自分の足と付き合っていかなければならない。痛みがあっても身体を動かした方がいいので、少しでも動くようにしたい。 ・ここにきて食べ物は野菜があまりなく、自分で作った野菜を自分で料理して食べたい ・動かないので体力が落ちている。体力をつけないと。
<p>所感・感想など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・実習前のビデオによるストレッチ体操に参加されてからのヨーガ療法への参加であったので、その内容も加味しながら、実習を始めた。 ・実習前の説明をうなずきながら聞き、積極的に参加されている様子がうかがえた。 ・瞑想後のヨーガ療法士へのシェアリングでは、自ら話しを始められ、これまで誰にも言えないような体験や自身が置かれている環境について話された。聞いてもらえただけでも有り難かったと感謝の言葉を述べられた。 ・今回は、男性参加者がいなかった。男性は、部屋にこもる傾向があり、市役所の担当者も苦慮し、部屋を訪ねているということであった。 ・参加された方々は、この場で初めてお互いに向かい合ったり、言葉を交わしたりされていることが多い。このヨーガ療法の場が、人々の結びつきを作る場としても大変貴重な機会であると認識した。 ・今回は参加者が 10 名で療法士が 5 名できめ細やかにサポート体制ができていたと思う。瞑想のシェアも数名ずつで出来たので、参加された方も話やすかった様子だった。 ・肩甲骨を動かしてすっきりした、身体が暑くなって汗をかいた、良く動けてよかったとの声もあった

