

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12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：野村、西村、放生
参加者	5名 女5名 (30代1名、70代~80代4名) 毎回参加されている人2名、数回参加3名 初めての方なし
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。今日はストレッチ体操に参加している人が毎回参加されている2名だけだった。体操後に残られた2名と何度か参加されたことがある方が集合し、実習を開始する。</p> <p>(聞き取り内容) ヨガやマッサージをしても半身痛いのは良くならない。ここに来てから痛くなったそう。耳が遠い方はいつもよく聞こえないが真似をしてやっていると話された。やはり運動不足なので動いた一っと実感するくらい動きたいと言われる方もいた。水道が復旧した場所の方は自宅に戻られた方も多かった。始まる前に参加されている人同士で、帰る日はいつに決まったのか?とか息子さんが迎えに来るなど具体的にいつ帰るかがはっきりしてきた様子で、今までになく皆さん嬉しそうな顔で話をされていた。</p> <p>YTA</p> <p>帰ってから畑や庭をやりたい、片付けした、動いたとを感じるくらい動いた方がいいという話から身体を動かしたと実感できる動きをした方がいいのではないかと見立てた。またヨガをして痛みはなくなると話された方や帰ってからどうなるか不安を感じている方も多く、不安な気持ちになったとき自分で落ち着くことができれば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: 身体を動かしてどう自分が感じるかを意識してみよう。自分で自分を感じることで癒されたり、リラックスできたり、脳トレにもなる。動かしている時も緩んだ時も自分の内側を観察し、呼吸も意識してみる、</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, 両手を肩より上に上げ、辛くなったら、両手をおろす。荷物を下した感覚のように腕の重さを感じる。 2, 脇腹、胸とお腹などに両手を当てて、自身の自然呼吸を感じてみる。 <p>アーサナ: (座位) <アイソメトリック・ブリージング></p> <ol style="list-style-type: none"> 3, 両手の指を引っ掛けてひっぱり合う。手の位置を変える。(胸、頭) 有音ア~ ×2、無音 ×1

力配分や7秒ぐらいでも筋肉が付くことを説明する。

4, 手を後ろで組んで力を入れて引き上げ「あ」有音 3R

【技法選択根拠】緊張と弛緩を感じにくい方が多く、また耳が聞こえにくい方が数人おり、動きがわかりやすく、緩むのを実感しやすい動きにして、より内側の意識を深めてもらう理由でこの技法を選択。

※各アーサナ後は両手を腹部に当て、呼吸を感じる。

(立位) <アイソトニック運動>

5, 両手を前方から肘を曲げて引く。10回、

6、舟漕ぎ、右足前×5、左足前×5

6. 足を広く開き前屈からバンザイ 10回

7, 鍬(くわ)を下す。右足前×5、左足前×5。…稲かぶを目掛けてと、参加者の雰囲気や和む。

8, 大根抜きスクワット、×5…大根抜きの動きが和ませたのか、草むしりのポーズや話で盛り上がった。

※両手を腹部に当て、呼吸と鼓動の収まりを感じる。

【技法選択根拠】動いたと実感するくらい動きたい、ここでは家にいる時みたいにならないとの言から、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した。

(座位) <アイソメトリック・ブリージング>

9, 両手で片膝を抱え。この時、膝は伸ばそうとし、両手は反発するように引き寄せる。交互に×2「う」有音 2R 無音 1R

10, 片膝を上げようとし、片手ひらで押す。左右×5「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】帰ってから畑をしたり片付けをしたいとの話で、筋力をつける理由でこれらの技法を選択。

14:25~<呼吸法>

11, お腹を膨らまし、「あ」の有音でお腹をひっこめる。2R

12, 胸いっぱい吸って、「う」の有音で吐く×2R

13, 両手をクロスし肩にのせ「ん」の有音で体を緩める×2R

【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:「晴れる日もあれば雨の日もある。雨の日をプラスな言葉に変えてみよう」

【テーマ選択根拠】

	<p>このホテルでの滞在は3月下旬までとのことで、予定が変更になったり、この先の不安などを抱えている方が多く、自分の力では変えることができない事象を捉え方で変えることもできることを改めて実感してもらうため、身近なテーマで考えてもらえばとこのテーマを選択した</p> <p>⇒瞑想のシェア（近くのヨーガ療法士と）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・雨が降ると読書をゆっくりできる。本を読むのが好きだが目が悪くて読めなくなった。 ・雨が降ると外仕事ができないのでゆっくりテレビをみている。ゆっくりできる。 ・幼い時に雨の中傘をさして家族が迎えに来てくれた光景を思い出した。雨の日は外へ出かけることができないが、気持ちが落ち着く。 ・「あめ」という言葉のイントネーションについて気になった。詩吟をやっているのでイントネーションが気になったと話をされていた。 ・雨がふると草や木が良く育っていい。 ・外へ出かけられないからドラマを見ている。テレビドラマの話から息子さんの話になって盛り上がった。
<p>所感・感想など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・今日は実習前のストレッチ体操にいつも参加されている2名しかいなかった。自宅に戻られた人も多い様子。 ・今日は慣れている人5名だったこともあり、最初から和気あいあいとし、実習者同士話がはずんでいる様子だった。何日に自宅に戻る？誰が迎えに来る？という話で、皆さん帰ることがはっきり決まって、今まで見たことがないくらいうれしそうな様子だった。早く自宅に戻りたいと口々に話されていた。 ・自宅は壊れ、主人もいないが一人でも立て替えないとあかん、やるしかないやろと話されていた。 ・畑の苗や、年末に収穫した野菜のことなど気になることがたくさんあって早く帰りたい。今までは全く言われなかったことを、帰るのがはっきりしたこともあって口々に話された。 ・実習中も感じたことを話されたり、畑の話になったり、和やかで、呼吸に意識を向けるときは穏やかに感じている様子だった。 ・呼吸が深くなった、すごく心が落ち着いた ・楽しかった、汗をかいた ・自宅のことや何日にだれが迎えに来るといことや、家の様子、家族のこと、いろいろな話を口々にされるようになり、今まで全く話をされなかった方も、色々お話されていた。自宅へ帰るといことが明確になり、少しすっきりした様子だった。この先戻って。しっかりやっていかなければならないという意思が感じられた。 ・実習30分後、ヴェーダ瞑想の感想の聞き取り時に色々話が弾み、つい、本音を吐かれたりと会話がはずんだ。（帰りたいとか、被災した家の片付けに取り掛

かりたいとか、今の自分の年齢では何も出来ないもどかしさ等。)最後に「今は、公的な機関に時が来るまで申請し続けるだけだ。」と自分で答えを出されている様子であった。…療法士4人いたので1対1、又は1対2で30分近く聞き取りの時間が取れた。14:30~15:00

