

## ヨーガ療法ボランティア報告⑤

岩手・前澤良子

- ★ 日時 4/20 (水) pm : 2 : 30 ~ 3 : 30
- ★ 場所 盛岡市繋温泉 愛真館 小宴会場 風月
- ★ 参加人数 男性 2 名 女性 6 名 (うちご夫婦 1 組) 保健士 1 名 計 9 名

- ★ ボランティア 小沢アヤ子 高橋五百子 藤原ケイ子 伊藤尚子  
古館まち 千葉智恵 仁佐瀬一子 小苺米千紗子  
新沼満代 八重樫美鳥 前澤良子 計 11 名

- ★ 状況 : 盛岡市保健センターを通し、ボランティアを申し出てから 3 週間。  
常駐でお世話をする保健士 O B から連絡があり早速伺う。  
近隣の温泉施設に避難者がまた入り多忙とのこと。掛け持ちでボランティアのコーディネイトをしているようです。  
「身体を動かしてストレスを和らげましょう」と声をかけてくださったそう。  
館内放送や張り出しをみて参加者 8 名が集まった。  
半信半疑、どんなことをするのだろう・・・そんな雰囲気の中でも温泉施設内であるため暖かくコザッパリとしているように見受けられた。  
ボランティアを申し出た療法士の面々は、ヨーガ療法の学びを実践の場でどのようにするのか。また、避難所はどんな雰囲気なのかと積極的に参加した。大勢のボランティアの参加見学を避難者の方に断り小沢先生によるヨーガ療法が始まった。  
大船渡で被災し、お母さんを亡くされ自宅、実家とも流された療法士仲間の新沼さんがぜひ参加したいと加わった。

- ★ 内容 : カーペット敷きの宴会場に椅子が用意されていた。
  - ・椅子に座り、腿に手を置き暖かさを感じる。
  - ・腹部、胸部、肩、脇腹に手を置き呼吸によるうごきを意識化。
  - ・下半身 : 足の指、足首の動き、膝の曲げ伸ばし、股関節を動かして意識化。
  - ・脚部のアイソメトリック数種 (あ～・う～の有音、無音)
  - ・上半身のアイソメトリック数種 ( “ ” )
  - ・立位 : 横曲げ、後ろそり、ねじり (あ～・う～・ん～の有音、無音)
  - ・立位 : バランスで緊張と弛緩を意識化。スクワット。
  - ・呼吸法 : カパラバーティー系数種、ナーディーシュッディ、ブラーマリー 5 回

★ ヨーガ療法参加者の感想

- ・ 気持ちがよく眠ってしまい皆が立ち上がったのに気がつかなかった。
- ・ もう少し手ごたえがあっても良かった。
- ・ 呼吸とか身体をこんなに意識したのは初めて。「生きているんだなあ」と感じた。
- ・ 手を上げ、下ろした時もやもやとかしびれるとか感じた。
- ・ こわごわ参加し、無理だったら帰ろうと思ったが大丈夫だった。
- ・ 勉強ばかりして体を動かさない夫を誘って一緒に参加した。
- ・ 気持ちよかった。

★ アクロバティックな体操のイメージがあったと終わってからの感想あり。

目を閉じ、程なく静かな空気間がただよい手ごたえを感じた。

小沢先生のインストラクションの巧みさがヨーガ療法によるストレスケアを初回で感じてもらえたと思う。

家族が無くお一人の方、エコノミーの症状の方など避難所の暮らしにはいろいろな問題もあると保健士さんが漏らした言葉にお役に立てるならと帰ってきました。