

## ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 田村和子

- ★日 時 平成 25 年 12 月 22 日 (日) 午後 1:30~2:30
- ★場 所 大船渡市末崎中学校校庭・平林<sup>たいらばやし</sup>仮設談話室
- ★参加人数 女性 3 名・支援員女性 2 名 (1 名は近くにある他の仮設住宅の支援員さん)
- ★ボランティア同行 小澤アヤ子・小関喜久江・栗野伸子
- ★状 況 末崎中学校校庭平林仮設の談話室にて。本日は 2 回目の訪問。DVD による座位編と立位編を実施する。今回が初めての DVD 実践。画面の小さいパソコンでの再生ではあったが、皆さん慣れたように真剣に実践する。DVD 終了後、わかりにくい動作、呼吸などの質問があり一緒に実践する。日々行っているラジオ体操の後 DVD を実施していただければ尚効果があります、とお奨めする。今回は血圧、皮膚温の計測はせず、まず体を動かすことを体験していただいた。寒さが増す季節なので坐骨神経痛に苦しむ方もいて少しでも楽になっていただければ、と思った。血圧等の計測は来年の 1 月から行うことにした。

- ★参加者の声 \*冷えるので神経痛が辛い。  
\*腹式呼吸が難しい。腹筋を使うのがよくわからない。  
\*アイソメトリックをすると熱くなる。

- ★感 想 \*腹筋を使う呼吸は難しそうなので、今後もっと分かり易く指導していかななくては、とあらためて思った。  
\*身体的に痛みの症状が出ていて切ない思いをしている方に少しでも楽になっていただきたい、それには少しずつでも筋力をつけていただきたいので、気を長く支援をしていきたいと思う。