

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 藤原ケイ子

★ 日 時 ★ 2014年1月17日(金) 午前10:30~11:30

★ 場 所 ★ 陸前高田市 旧広田水産高校仮説集会所

★ 参加者 ★ 女性11名(60代~80代)

★ ボランティア同行者 高橋五百子 石川照子

<状況>

今朝も寒い朝-5℃、積雪もあり走る道路はツルツル一台の車に便乗し沿岸へと車を進める。運転手さんは慎重に車を操作しながら今年初の顔合わせとなる沿岸へ車を走らせる。震災後今年で三回目の冬、沿岸も雪景色となっていて厳しい冬となっています。久しぶりに会う皆さんの顔がとても爽やかで元気な笑顔で迎えてくれました。「今年も宜しく」と挨拶を交わし早速手分けして、血圧、心拍数、皮膚温の計測を行い開始する。

★ 実習内容

Aグループ (椅子使用) (70代~80代) 3名

- * お腹、脇、肩に手を当て自然呼吸を観察 手を外し各部分の自然呼吸を感じる
- * 足の指、足の甲、足首、膝の関節を緩める(スークシュマ・ヴィヤヤーマ)
- * 足首の前後押し、膝押し(外側、内側、上下)有音、無音
- * 指、手首、肘、肩、首の緩め(スークシュマ・ヴィヤヤーマ、エルボ・ベンテング・ネック・ローテーション)
- * 上半身の伸ばし(脇、背、胸)ねじり、アイソメトリック
呼吸 カパラバーヴァーティ(両鼻、片鼻)スカ・プラーナーヤーマ

Bグループ (座位) (60代~70代) 4名

- * トウ・ベンディング * アンクル・ベンディング * ハーフ・バタフライ&アイソメトリック) * パシチマ・アーサナ・ブリージング * アルダ・チャクラ・アーサナ&バリエーション * ヴァクラ・アーサナ(ねじり) * ネック・ムーブメント&アイソメトリック * シャヴァ・アーサナ
- * 呼吸法 カパラ・ヴァーティ スカ・プラーナーヤーマ

Cグループ (正座) (60代~70代) 4名

- * お腹、胸、肩に手を置き自然の呼吸を意識する
- * ネック・ムーブメント(前後、横曲げ左右、横向き、回転ブリージング・エクササイズ)
- * シャシャンカ・アーサナ・ブリージング(有音、無音)
- * フル・バタフライ&バリエーション
- * 膝立、腰に毛を当て後ろそり&アイソメトリック

立位

- * 腕回し、左右同時に反対回し
- * 呼吸法 カパラ・ヴァーティ、各10回

★ 実習者の感想

- * 体が固くなっていたのが解れてとてもよかった。スッキリした。
- * 久し振りに参加した人 ヨーガをすると気持ちがいいが又仕事が始まるので休まなければと嘆いていた。家でも続けたらと言うと、疲れが出るので・・・・
- * 正月3日ヨガを休んだら、首からお腹の当たりにかけて違和感を感じる、?と思いきやヨガを休んだことに気付き、又続けてスッキリしたとにこにこして話してくれた。
- * 家でもやっているのでスムーズに出来た。気持ちがいい皆さんに逢えてラッキー

★ ヨーガ療法士の感想

自主的なヨガ療法・カレンダーを付けて頂いて実習しているので体調の改善が見た目でも感じ取れます。皆さん全員の体重が増えたと言っていました。これ以上の増は気をつけましょうねと伝えて集会所を後にする。