

ヨーガ療法ボランティア報告

梅田亮子

【日時】 3月18日（火）15:00～16:00+～17:00 お茶

【場所】 巢鴨かものすサロン （豊島区の被災者さん用の施設）

【参加者】 福島からの被災者さん3名 KOさん（70代）O氏（70代）Nさん（70代）

【状況】

今回が最後のヨーガ療法。以前体調が悪くなったN氏は来てくださり休憩最初にお話で、認知症のことをKOさんが心配されていて、テレビで認知症によいとされているアロマを購入したそうです。ヨーガ療法が認知症によいこと、鹿児島日赤の話、ヴィンセント・フォーティネスさんの本を紹介してからスタート。

【指導内容】

呼吸：体の数か所で体感

アーサナ：あ、う、ん音で

下半身メイン

股関節まわりの強化のため、がっせきしたアイソメトリック・アーサナ

各自好きなアーサナを好きな音で復習

呼吸：カパラパティ、スッカプラーナヤーマ、

瞑想：1年3か月ヨーガ療法して変化を感じたこと

パーミング

【感想】

・気持ちよかった ・軽くなった ・ちょっとした動きで暖かくなった ・熱いくらい ・一年で柔らかくなった

・ヨーガは難しいと思っていたが、できた。1年も続けられた（瞑想）

【指導者の感想】

認知症を心配されていたので、ご自宅で続けられるように指導した。初めて一部床に座って指導した（土足なので今までは椅子のみ）が、テレビみながらできると喜ばれた。

【そのほか】

ヨーガが終わるころ、豊島区のスタッフさんもいらしてくださり、最後にご挨拶いただけました。さらにみなさんからお花、お菓子、プレゼントのハンドタオルをいただきました。とっても嬉しかったです

たくさんかものすで経験させていただき、他の地域に広がりも出てきて感謝の気持ちでいっぱいです。かものすはまだあるので、これからは、近所の友人としてこのご縁をつなげていきたいと思います。

