

森合仮設談話室におけるヨガ療法ボランティア 活動報告

河野 恵夫

- 【日 時】 2014年3月23日（日） 13:30～14:30
- 【場 所】 森合仮設住宅集会所 談話室
- 【実施者】 河野 恵夫
- 【参加者】 女性 4名

「状況」

実施予定は22日でした。昨日、会場着くと、近くの住宅の窓が開き「今日は浪江町の復興祭で、バスが迎えに来たので、私しか居ないんですよ」と声をかけられました。そこで「じゃ、明日来ましょうか」と話したら「そうですか」ということで、今日の活動となりました。

指導内容

- アイソメトリック・ハンズストレッチ・ブリージングエクササイズ
- アイソメトリック・ハーフ・バタフライ
- アイソメトリック・トウ・ベンディング
- アイソメトリック・ヒップ・ローテーション
- ヒンズースクワット

○呼吸法

腹式呼吸法 胸式呼吸法 肩式呼吸法 完全呼吸法

感想

「体を動かして、筋肉が刺激されているのが分かる」の声が出されました。

実施者

最初に、筋肉減少症（サルコペニア）が死亡リスクを高めること（福島民友新聞）。スロートレーニングで筋肉を増やす（NHK ラジオ・健康ライフ）。などを紹介して、アイソメトリック・ヨガのすぐれていることを確認し合いました。

そしてアイソメトリックや呼吸時に、「そこに意識を集中する」ことを意識して、実習を行って頂きました。

実習後、30分ほどお話し交流を行いました。

内容は浪江町復興祭の様子、震災時の避難の状況などでした。