

ヨーガ療法活動報告書

大向京子

<日時> H26年3月24日 (月) 15:00~15:45

<場所> 仮設住宅グループホーム憩いの家

<参加者> 7名(スタッフの方1名)

<内容> 立位で腹部に手を当て、呼吸を感じてみる

アングル・ストレッチ・ブリージング

アイソメトリック・アルダカティ・チャクラ・アーサナ

アイソメトリック・アルダ・チャクラ・アーサナ

アイソメトリック・パーダ・ハスタ・アーサナ

椅子に座ってねじり

<感想>

暖かい日が多くなってきました。当日も天気がよく、皆さんの表情も明るく感じられました。私が伺う時間帯は、皆さんは仕事から戻られて、それぞれ一息、とあったところのようです。いつものようにおやつを食べている方や自室にて過ごしている方がいて、私が入っていくと声をかけて集まってくれました。

ヨーガ療法前後にお話を伺ってみました。いつもイライラすることがあると行っていたAさんは、気分は「いいよ」10段階で例えると?と聞いてみると・・・「7~8くらいかな。」と答えてくれました。このところイライラしていたようでしたので落ち着いて会話ができ少し安心しました。

花粉症デビューなのか風邪なのか、最近、鼻がすっきりしない、でも今日は大丈夫と、いつもニコニコしてヨーガを楽しみのしてくれているBさん。

自室から出てきてくれたCさんは、口数が少なく元気が無い様子。スタッフの方に言われても返事がなく、無理しない程度に・・・と声をかけました。

帰り際、いつも「また来てね～」と元気よく言ってくれるDさんは、いつも通りに挨拶してくれました。

Eさんは、鼻水が出る、腰痛があるとのことのできる範囲で行っていました。Fさんは、いつもアーサナには参加されず、となりのソファにいたことが多いのですが、今日はお話だけ同じテーブルに座ってくれました。

「もっとゆっくりして行けばいいのに」と言ってくれましたが、このあと仕事があり帰ってきました。