

# ヨーガ療法活動報告書

大向京子

<日時> H26年4月18日 (金) 15:00~15:40

<場所> 仮設住宅グループホーム憩いの家

<参加者> 6名(スタッフの方1名)

<内容> 立位で腹部・胸部に手を当て、呼吸を感じる

両手のひら押し

トリコナ・アーサナ

バランス

両膝押し(外側からと内側から)

椅子に座ってねじり

呼吸法: スッカ・プラーナーヤーマ

<感想>

染井吉野の桜も散り、いわきの今日は花冷えの一日となりました。

グループホーム「憩いの家」では、一人退所されたということで現在は入所者6名となります。

4名の皆さんが、それぞれテーブルについていました。Aさんは、4種類の目薬を前に並べ点眼していました。一種類を一日数回ずつ・・・点眼するのは、意外と大変です。それでもAさんは明るく、いつものように元気に笑顔を見せてくれます。Bさんの腰痛は、じっとしていても痛いというため無理しないように説明しました。今日は、立ったまま動かないCさん。動きの説明が入っていく時と行かない時があるようです。精神や知的障害といってもその方その方で症状にも波もある、と以前説明を受けましたので、あえてそのままとしました。

終わったあとで、いつも少し会話する時間を持つのですが、Dさんは「良かった」とにっこりしてくれました。スッカ・プラーナーヤーマはあえて3で吸って6で吐くと指定した方がわかりやすいようでしたのでそのように行いました。呼吸法の説明、分かりましたか?と聞くと、Aさんが目を閉じて再現してくれました。

いつも参加してくれている一名の方は、外出中でしたが、ヨーガの日に外出していて残念だと伝言をいただきました。自分の気持ちを伝えることが難しい方々の中でコミュニケーションを図りながら1年が過ぎ、少しずつ受け入れてくれていると感じられることが多くなってきました。