

# ヨーガ療法活動報告書

大向京子

<日時> H26年5月21日 (水) 15:00~15:30

<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2名)

<内容> 椅子に座って腿に手を当て、暖かさを感じる

肩関節の回転運動 (両肘同時に)

トリコナ・アーサナ

パーダハスタ・アーサナ

バランス

スッカ・プラーナーヤーマ

ブラーマリーの呼吸

椅子に座ってねじり

<感想>

朝から雨が降っていて、寒い一日となりました。

訪問すると、所長さんが皆さんに声をかけてくれました。元気よく「こんにちは～」と集まってきてくれました。

みなさんの体調を聞くと、「寝つきが悪い、イライラ度は10のうち5くらい」「腰痛は同じ」「仕事が変わったので、まだ慣れない」「目薬が1つ減った」など、話してくれました。腰痛は、腰に負担がかかる座り方をしているので、毎回ですが椅子にしっかりと座るように話して来ました。無理しないように動いて行きましょうと声をかけ始めました。一人の方が、仕事で遅れて呼吸法から参加されたので、終わってから一つアーサナを一緒に行いました。

<みなさんの感想>

- ・足の力が右と左では違った、右が弱かった。
- ・動いた後、体が温まった。
- ・よかった。