

森合応急仮設・浪江町ヨーガ・ボランティア活動報告書

日 時 : H26年5月24日(土) PM 1:30~3:00

場 所 : 浪江町応急仮設集会所

参 加 者 : 男性1名 女性1名

実施・報告 : 斎藤節子

状況報告 : 森合応急仮設浪江町ヨーガ・ボランティアは、実施者(斎藤)は初めての所です。

様子を見に男性の方が見られる。初めに挨拶を交わした方で、自分はヨガはやらない、奥さまが参加されているが、今奥さまは用事があるので済んだら来ると、話される。

間もなく女性の方が見られた。

今日は、参加される方がいないかもしれないので、申し訳ないので中止してもいいです、と話されたがお二人の方が元気に楽しそうに会話をされるので、その流れを大切にしてヨガへ導入する。

実施内容

YTA : 初めての男性(70代 とても元気だがお腹周りが心配、本人によると血圧はいたって普通、糖尿病もない。今はアルコールを中止している)は、冗談を語ることでストレス解消をしている様子うかがえる。椅子に座ったままでもできることがあるので、そのまま体験していただく。前に体を倒すことは不可能な体型。女性の方(70代 体型は普通 髪スタイルはショートヘアー)は今までも参加されている。やはり椅子がいいとのことで今日は、おふたり共椅子で行うこととする。

YTC : 先ず、スークシュマ・ヴィヤヤーマ・トレーニングから

- ・**座位** : トウ・ベンディング : 足先意識 片足ずつ前後 有音各5回
- ・アンクル・ベンディング : 片足ずつ前後 有音5回
- ・右ひざの上に右手の平 右足の踵を上げながら同時に手のひらで上から負荷 左 右有音 各2回
- ・エルボー・ベンディング・アイソメトリック : タイプ1・2 各3回 有音
- ・ショルダー・ソケット・ローターネック・ムーブメント・アイソメトリック 前後左右 各1回 有音
- ・**立位** : ハンズ・ストレッチ・ブリージング : 水平 45度上 頭上各回有音
- ・アルダ・カテイ・チャクラ・アーサナ・アイソメトリック・左右 各1回 有音
- ・ウエスト・ローテーション・アイソメトリック : 前後左右 各2回 無音
- ・**座位** : ヴァクラ・アーサナ・アイソメトリック : 左右 各2回 無音
- ・スロー・ストレイト・レッグ・レイジング・トレーニング : 左右前後各1回無音

呼吸法：手の平お腹にあて、吸ってお腹ふくらみ、吐いてへこませる、をゆっくりした動きを感じながら呼吸の流れに意識を向けてみる。10回

チャンドラ・ベタナ：ナーシカー・ムドラーをつくり左鼻だけで10回

スールヤ・ベタナ：ナーシカー・ムドラーをつくり右鼻だけで10回

ブラーマリー呼吸法 2回

CCC：初めての男性は、始まる前はヨガはやらない、帰る、見ているだけでいいとか言っていたが、感想をお聞きするとなかなか良かったー、疲れなかったし、どこにも痛みも感じない。いろいろと勉強になったー、と大変喜んで戴きました。お話しを伺うと、普段から健康には大変関心を持って生活されている様子で、起床後は足のマッサージをする。その後20～30分ほど散歩している。また、家の掃除も担当している、ただし掃除機を使っての掃除だけー、と笑顔で話してください。

お風呂の掃除は奥様にはかなわないのではない。等々・・・。

また、お元気で楽しいだけでなく健康に関心があるだけに、ヨガに対する姿勢が素晴らしかった。

説明をしながら、ゆっくりした呼吸に合わせた動きをしていただいたが、軽く目を閉じてうなずきながら、意識を内側に向けながらされていたように、見受けられた。

女性の方は、以前からの参加らしく今日はどうやら自分だけの参加のようなので、今日は中止にしたいと、伝いにいらっしゃった様子。しかしご近所の男の方と3人で、近況報告などしている内に折角おいでになったので、少しゆっくりした時間を

今日は、椅子を使ってのヨガをしていただくことで行う。

今のところは体の動きに心配する程のことはなく、散歩を日課にされているようで1時間ほど歩かれています。入浴後は足のマッサージをされているとも話される。やはりご自分の健康への関心は高く、毎日の生活でも適宜に身体を動かされていることを感じました。

ゆっくり呼吸に合わせたゆっくりした動きをすることで、心身ともに整ってくることをお伝えする。ヨガをするときは、呼吸は止めないように、血圧に影響。負荷を掛け合って筋骨強化を目指しているが、最大の半分以下でも十分です。今自分ができていることに意識を向けながら、たくさんの気づきをして、今できることをやっていきましょうーと、お伝えする。

おふたり共にご自分の今に、集中されたのではないかなと思った時間でした。