

## J A南地区さわやか部会におけるヨーガ療法ボランティア活動報告

加藤 聡子

【日時】 2014年6月5日（木）10:50～11:40

【場所】 ホテル大鳥 大広間

【参加者】 76名(女性) (男子4・女子72) 75歳から88歳まで

【実施者】 渡辺 さつき、加藤 聡子

### 【状況】

仮設でのボランティア活動のことを知ったJ A担当者からの依頼により、福島市の南地区にお住いの高齢者部会（福島市内でも家族が避難している方や他からの被災された方も数名）で、ヨーガ療法ボランティアをさせていただきました。

5月には珍しく、数日続いた真夏日から一転、曇り空でやや肌寒く感じる日でしたが、ホテルのため、快適な環境でした。

会場は、大広間の和室のため、座って、また一部の足に痛みのある方は低めの椅子での参加でした。

### 【指導内容の説明】

ヨーガ療法は初めての方ばかりでしたので、ヨーガ療法について簡単に紹介しました。老若男女、どなたでも気軽にご自分のペースで行っていただけること、若返りや認知症予防にもいいということをお話したところ、皆さんの目がキラリとしていました。

座位

1. 両手の平で腹部に触れて、自分の自然な呼吸の観察、呼吸の意識化
2. ハンドインアウトで、呼吸に合わせて身体を動かす  
吐くときに「ん～」と声を出して、身体力をぬきリラックスしていることを意識  
緊張と弛緩の意識化、自律神経への働きかけ、ホルモンの分泌について説明しながら
3. 手のひらを押し合うアイソメトリック（有音、無音）  
リラックスして、自然呼吸、身体の変化を観察
4. 膝をたて、片足の膝を押して、アイソメトリック（左右）
5. ねじりのアイソメトリック（両手で膝の脇へ）（左右）
6. 1対2のゆっくりとした呼吸
7. 誤嚥予防に舌のアーサナ
8. 両手の平で腹部に触れて、自分の自然な呼吸の観察

### 【感想】

大人数で、茶話会休憩の後のにぎやかな中での開始でしたが、はじめに呼吸の観察をしていただくと、途端に静かな雰囲気になりました。

ご自分の体調に合わせた姿勢で、ゆったりとした動きと有音にもすぐに慣れて、目を閉じて観察されていました。眠い感じになった、ゆったりした、若返った感じがするといった、感想が聞かれました。

終了後に、何時行ってもいいのかとの質問があり、満腹時などは避けていただくよう説明しました。