

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 田村和子

- ★日時 平成 26 年 6 月 7 日 (土) 午後 1:30~2:30 曇り時々雨
- ★場所 大船渡市 市営球場・大田仮設談話室
- ★参加人数 女性 5 名 男性 1 名 支援員女性 1 名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江
- ★状況 例年より 9 日も早く梅雨入りしたが、これまで雨らしい雨が降らない日が続いたため、今のところ恵みの雨で人間の心もホッと潤う。一層深い緑の道を一路大船渡へ。
今回は初めて、市営野球場にある仮設住宅の談話室へお伺いした。前回までは平林仮設談話室に行っていたが参加者が少ないため、6 月からは、すぐ隣の大田仮設談話室に、とお願いされた。こちらの仮設は 131 世帯あったが、今は 116 世帯、ということでかなり大きい仮設住宅である。しかし例にもれず、いろいろな行事を企画しても参加する方は決まっていて、なかなか外に出ない方も多いということ。それでも、今回笑顔で参加して喜んでくださった皆さんから口コミでヨーガの良さが伝われば良いと思う。
- ★実習内容 初回なので計測は次回から行うことにして、まず初めに小関さんがヨーガ療法について、分かり易く説明をして、無理して行なわないこと、人と比べたりしないこと、呼吸は止めないで、などの注意事項を丁寧に説明した。

*座位〈長座〉

- ・ネック・ムーブメント数種 & アイソメトリック負荷
- ・ハンズ・ストレッチ・ブリージング (有音・無音)
- ・アイソメトリック負荷 (足首・つま先と手・膝と手)
- ・フル・バタフライ & アイソメトリック負荷
- ・ヴァクラ・アーサナ

*呼吸法 アヌロマ・ヴィロマ カパラ・バーティ スカ・プラーナーヤーマ

★参加者の声

- ・冷え症で今日はいっぱい着てきたが、終わったら指先まで温かくなった。
- ・腰痛から下半身がだるい。梅雨時は余計つらい。
- ・甲状腺と神経痛の薬を飲んでいる。
- ・膝に何本も注射をしたが良ならず、曲げられない。

★感想

- ・初めての場所だったが、支援員さんが以前平林仮設の担当をしていた方だったので、すんなりと迎えていただいていたありがたかった。
- ・参加された方全員が何らかの病気、不調があり、複数の薬を飲んでおられる。それでも笑顔で実習し、お話しも楽しかった。
- ・本日は測定しないつもりだったが、血圧測定器を見ると測りたくなるようで実習後は全員、血圧を測定した。やはり目に見える数値がほしいのだろう。