

元気高齢者対象・ヨーガ療法ボランティア指導報告

近藤幸子・(同行者) 白坂由美子、仲西英子

[日 時] 2014年6月12日(木曜日) 10:30~11:10

[会 場] JA 東西しらかわ多目的ホール
福島県白河市表郷金山字竹ノ内

[実習者] 男性2人・女性10人

[指導内容]

- ・アー・ウー・ナーの説明
- ・DVD 「アンチエイジング・ヨーガ」座位編
- ・アイソメトリック、負荷かけの説明
- ・ハンズ・ストレッチ・ブリージングEX (有音・無音)
- ・呼吸の意識化 (ア・ウ・ンの有音・無音)

[実習者の感想]

会場には足湯や電気マッサージ機があり高齢者が気軽に通って来ます。
当日は雨になり、地域の健康診断の日と重なり集まりが悪いです、と関係者が申し訳なきように話され、椅子の用意や、紹介をしていただき始まりました。

無理をしない様に声をかけ、最初にDVDを見ながら始まりました。
声を出す事に抵抗がある様に感じられましたが後半はしっかりした有音になり、全員が目を閉じていましたので視床下部のリラックスにまで導いていることを感じました。
アイソメトリックの説明の時、認知症予防も伝え、とても興味を示している事を感じ、次が楽しみ・・・の声も聞こえました。

- ・頭がすっきりした
- ・しばらく、手を上に上げたことなく家でも出来そう。
- ・腕の痛みが取れた。
- ・気分がさわやかになった。
- ・身体が軽くなった。

などの、気づきの声も聞かれました。

参加者の表情から、短い時間でも集中力と意識化を高めることが出来、一人一人が気づき得て、日常のストレス解消につながるヨーガ療法指導が出来たと思えました。

