

ヨーガ療法活動報告書

報告者 大向京子

<日時> H26年6月13日 (水) 15:05~15:40

<場所> 仮設住宅グループホーム憩いの家

<参加者> 10名 (スタッフの方2名)

<内容> 立って腹部・胸部に手を当て、呼吸を感じる
トリコナ・アーサナ
パーダハスタ・アーサナ
バランス
椅子に座って膝押し (アー音で)
椅子に座ってねじり (アー音で)
ネック・ローテーション
スッカ・プラーナーヤーマ
カパーラバーティ

<状況・感想>

当日は、梅雨の合間の晴れた日でした。

訪問すると、1名の方は、入浴中で、1名の方は出かけているということでしたので、8名で始めました。気温は25℃で数名の方が半袖となっていました。笑顔が見られ皆さんの表情が明るく、先月より活気が感じられました。今回は、ショートで入所している1名の方も参加されました。

Aさんは、帰ってきてすぐ途中参加してくれました。入浴中だったBさんは近くのソファに腰掛け、今回は見学していました。

いつも椅子に座るか立って行っていたのですが、スタッフの方に、バスタオルを準備し臥位で行うことは可能ですかとお伺いすると、狭いため動きが見えないかもしれないが可能です、とのことでした。皆さんに伝え、「やってみたい」「前にやったことがある、またやりたい」などの言葉が聞かれましたので、次回は臥位での動きを入れながら一緒にヨーガをしましよとお話してきました。