

- ★ 日 時： 2014年 6月 20日 (金)
- ★ 場 所： 陸前高田市 旧広田水産高校仮説集会所
- ★ 参加者： 女性 6名 男性 1名 途中参加 (70代~80代)
- ★ ボランティア同行者 高橋五百子 石川照子

<状況>

今朝も肌寒い朝、何時もの場所に集まり何時もの時間に出発し沿岸に車を進める。山々の木々が色鮮やかに彩りを増し、田圃の苗も生き生きとした緑になり気持ちの良い目にやさしい景色の中、山間の中を通り抜け沿岸へと車を進める。沿岸に近付くにつれ車の往来が激しく、ダンブカー、大型車両、等々交通指導員の通行止めも何箇所もあり現地に着くのが遅れてしまった現地ではマットを引いて計測用のテーブルを出すなどしてくれていた。少し話をし(高橋)計測を開始する。

<実習内容>

Aグループ <椅子に腰掛け> 3名 70代~80代 途中参加 男性1名

- * メック・ムーブメント → アイソメトリック・アーサナ 有音で
- * エルボー・ベンディング → ショルダー・ソケット・ローテーション
- * 両手の平の押し合い & 引き合い
- * アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ & アイソメトリック
- * 上体を前にまげて足指と手指を引き合う
- * 両手の後ろ回し → ねじり
- * アンクル・ベンディング → ニ・ベンディング (左 右)
- * 足首の前後押し

<呼吸法>

- * カパラバーティ 両鼻で5回練習 → 両鼻で10回
- * スカ・プラーナーヤーマ

Bグループ 立位で 3名 70代~80代

- * ハンズ・イン & アウト・ブリージング → アンクル・ストレッチ・ブリージング
- * トリコナ・アーサナ・ブリージング (左 右)
- * アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ (右 左)
- * 手の重みを使い前に上体を倒す膝を曲げ手と足指でアイソメトリック (有音) 各2回
- * アルダ・チャクラ・アーサナ→状態を戻し→腰と手でアイソメトリック (各2回)

正座 腿に手を置き膝と手でアイソメトリック (左 右) 有音

- * 膝下から足首で床を蹴りあげるように力を入れる 各2回（呼吸に合わせる）
- * 指を組み前に手を伸ばし腕の間に頭を入れ背中を後ろに引く
- * シャシャンカ・アーサナ&アイソメトリック
- * ヴァクラ・アーサナ→ねじり

<呼吸法>

- * カパラバーティ（各10回+10回）
- * スカ・プラーナーヤマ

● 実習者の感想

- 。久し振りで体を動かして肩周りが楽になった
- 。胸が開いたようで気持ちがいい
- 。横曲げで脇が伸びた感じがします
- 。呼吸法がよかった → 腹筋の動きが感じられた。
- 。仕事が一段落したので久し振りに参加、家でも毎日体を動かしているのも違和感なく出来た。
- 。皆と出来た事がとても楽しかった。
- 。久し振りの参加でも気持ち良く体を動かすことが出来た。

● ヨーガ療法士の感想

- 。前回お休みのかたたちで、体調が思わしくない、疲れがある等ありましたので無理のない動きを心がけました。終わった後は顔色が良く笑顔も出来たので良かったと思いました（高橋）
- 。久し振りの参加の方に体調をうかがった時良好ですの答え、アーサナを開始・・・柔軟に出来ていて毎日の成果の現れと思いました。気持ちいいの声に思わず合掌でした。（藤原）
- 。後どれくらい仮説集会所に参加できるかわかりませんが健康のお役に立ていけたらと思っています。