

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、

[日 時] 2014年7月10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1人・女性8人

[指導内容]

- ・アー・ウー・ナーの説明
- ・アイソメトリック、負荷かけ効果の説明
- ・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ・ブリージング EX (有音・無音)
- ・ハンズ・ストレッチ・ブリージング EX (有音・無音)
- ・両手の平押し (有音・無音)
- ・ひざ押し (有音・無音)
- ・呼吸法 (1:1 1:2)
- ・瞑想法 (回想法)

[実習者の感想]

川内村から避難している女性を含め9人の参加者と椅子に座って行いました。無理をしない様に声をかけ、はじめのころは目を閉じる事が出来ない様に見えましたが、動かした後「目を閉じられましたらどうぞ・・・」と声をかけ、リラックスを客観視している様子が感じられました。このヨーガ療法が認知症予防になる事も伝えたところ、とても興味をもって聞いていただきました。

- ・青ざめていたほほに赤みがさした人。
- ・腰が楽になった。
- ・肩が軽くなった。
- ・ふくらはぎに少し痛みを感じ、日頃いかに身体を動かしていないか気がついた。
- ・気持ちがはればれとした。

など感想の声も聞かれました。

緊張と弛緩に集中し意識化を高めることが出来、「座ってばかりいてはだめですね・・・」の声を聞き、生活習慣の見直しもにつながるヨーガ療法指導が出来たと思いました。