

ヨーガ療法活動報告書

報告者 大向京子

<日時> H26年7月28日 (月) 15:00~15:30

<場所> 仮設住宅グループホーム憩いの家

<参加者> 9名(スタッフの方2名)

<内容> 座って腹部に手を当て、自然呼吸の意識化
座位でのねじり左右2回ずつ
座位でのつま先引き左右2回ずつ
外からの両膝押し2回ずつ
座位での腰押し
後頭部の手のひら押し
仰向けでの膝押し左右2回ずつ
仰向けでの踵と床の押し合い2回ずつ
ブラーマリーの調気法

<状況・感想>

車を降りると、いつも参加してくれているAさんが駆け寄ってきて、「歯医者さんに行くので今日は参加できないよ〜。」と声をかけてくれました。

中に入ると、スタッフの方が「今日のヨーガは、バスタオルを用意するようにと、みんなに声をかけていました」と話され、皆さん部屋からバスタオルを持って集まってきてくれました。Bさんは、フローリングなので床の掃除をして準備してくれたとのことでした。感謝です。そして、みんなでテーブルと椅子を片側に寄せて始めました。

今回は、アイソメトリック・ヨーガ座位編と仰臥位編のDVDにあるアーサナから一部ずつ抜粋して行いました。

正座や安楽座で床に座ること自体が楽ではないといった方もいましたが、自分の出来る範囲で動いてくれました。また、仰臥位では、少し狭かったために足が他の人の顔の近くになり、「足臭いから〜」などと言われ笑いが起きたりしていましたが、呼吸に合わせて動いている間は、皆さん集中して行うことができていました。

終わると、「あったかくなったよ」「また来てください」とCさん。

座位・仰臥位編のDVDを前回のDVDと同じように見ながら行ってみてくださいとお渡ししました。スタッフの方は、時間を決めDVDを流して行ったほうがいいですね、と話されていました。

月1回しか来ていないので是非DVDを使って皆さんで行って見てくださいますとお話してきました。