

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 高橋五百子

- ・日 時： 2012年1月13日（金） 13：30～14：30
- ・場 所： 陸前高田市 広田小学校仮設集会所 3回目
- ・参加者： 女性4名（70代）
- ・ボランティア同行者： 石川照子 藤原ケイ子

<状 況>

午前の旧広田水産高校仮設でのボランティア終了後、午後の予定地である広田小学校仮設住宅に来ました。ここは旧広田水産高校仮設から200m位のところにあります。12月には仮設集会所が完成し、今回はこの集会所でヨーガ療法を行いました。沿岸は積雪はないのですが風が冷たく底冷えのする気候で、断熱が手薄なのでしょう。か水道が凍結して水漏れが発生していました。こんな状況からも被災者の過酷さを目の当たりに感じた思いでした。初参加の方3名、二回目の方1名です。皮膚温と血圧を計測記入をし体調などを伺い始めました。

<アーサナ>

- ◆シティラ・ダンダ・アーサナで呼吸を整える
- ◆トウ・ベンディング、アングル・ベンディング、ニー・ベンディング
- ◆フォールド・レッグ・ストレッチ
- ◆シティラ・ターダ・アーサナでリラックス
- ◆横曲げ左右・後ろ反り・前曲げ（アイソメトリック、有音で）
- ◆カティ・シャクティ・ヴィカーサカ（有音）
- ◆椅子に腰かけてリラックス
- ◆スークシュマ・ヴィヤヤーマ（手の平開閉、手首曲げ、肘、肩関節、首のゆるめ、アイソメトリックも）
- ◆椅子に腰かけたままリラクゼーション（手の平と腿の温かさを感じてもらおう⇒手、腕、肩、首、頭、顔の力をぬく）

<呼 吸> 吐く意識化（カパラバーティ系）、
ゆっくりした呼吸の意識下（手をお腹に）

<感 想>

- ・開始前より皮膚温は全員上昇し血流の良さと身体の温かさを実感されたようでした。血圧も全員の方が下がりました。
- ・初参加の方が多かったので動きながら個々の様子をつかめるよう目を配りましたが、まだまだ緊張を感じました。
- ・次回の訪問日をお伝えして館長さんにご挨拶をし集会所を後にしました。