

ヨーガ療法ボランティア活動報告（2）

青森 藤田せつ

- ◆ 日 時 11月11日（金）1：30～3：00
- ◆ 場 所 野田村泉沢地区 仮設住宅談話室
- ◆ ボランティア同行者 ニツ矢恵美子 石戸谷正子
- ◆ 参加者 女性4名（40代～70代）男性1名（30代）
- ◆ 状 況 今回も午後は世話役の方が声をかけてくださったがなかなか人が集まらない。
1名が午前に続き午後も参加された。
- ◆ 内 容
 - 座 位 合掌してアイソメトリック（有音）（無音）
腕のアイソメトリック（上下左右）（有音）（無音）
前屈でアイソメトリック（有音）（無音）
膝立てて手とでアイソメトリック（上下内外）（有音）（無音）
 - シャバアーサナ（お腹の動きで呼吸を意識化）
 - 仰臥位 腕の上げ下げ 下肢の上げ下げ（有音）（無音）
両手両足一緒に（有音）（無音）
膝を抱え込んで（片膝 両膝）アイソメトリック（有音）（無音）
足の裏に両手をかけてアイソメトリック（有音）（無音）
 - 伏臥位 くつろぎの姿勢
上体反らし（アイソメトリックで）
両肘をついて上体反らし
足首をクロスしてアイソメトリック（上下左右）
下肢上下（片脚 両脚）（有音）（無音）
 - シャバアーサナ
 - 座 位 首のアイソメトリック（前後左右）（有音）
首の運動（前後左右 振り向く まわす）
舌・口・顎を動かす
横曲げ（アイソメトリックを行った後つかえるところまで倒す）
膝立ちで上体を反らす3回（間にアイソメトリックを入れて）
 - 呼吸法 カパーラバーディ（片鼻 両鼻）
- ◆ 感 想 終わった後のお茶飲みで津波で流された物の話になり洋裁をされていた女性はミシンや道具類を大工のご主人も大切な道具一式を失った。シイタケ栽培の方はハウスを流されたが近々ハウスを建設しようと思っている。
家族や近所の人との人間関係がおかしくなってきた等ストレスが溜まってきていることを痛感しました。