

## ヨーガ療法ボランティア活動報告 (1)

青森 藤田せつ

- ◆ 日 時 11月11日(金) 10:00~12:00
- ◆ 場 所 岩手県野田村 野田中学校 仮設住宅集会場
- ◆ 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7名(30代~70代)
- ◆ 状 況 前回の参加者3名 仮設以外の人には情報が伝わりづらいという事で人づてで知って参加できたとおっしゃる方もいらっしゃいました。
- ◆ 内 容
  - \*座位 腕の上げ下ろし&両腕の開閉(有音)(無音)  
前曲げをアイソメトリックで(有音)(無音)  
膝を立てて手とのアイソメトリック(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する)[リラックスを大切にする]
  - \*仰臥位 手足の上げ下ろし(手だけ、脚だけ 手足一緒に)(有音)(無音)  
膝を抱え込んでアイソメトリック(片膝 両膝)(有音)(無音)  
足の裏に手をかけてアイソメトリック(片足ずつ)(有音)(無音)
  - \*伏臥位 上体を起こす(アイソメトリック)  
下肢の上げ下ろし(有音)(無音)  
後ろ反り
  - \*座位 首の運動アイソメトリックで(前後左右)(有音)(無音)  
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)
  - \*呼吸法 カパーラバーディ(片鼻 両鼻)吐くことを意識する
- ◆ 感 想 訪問が3回目になると被災体験を語ってくれるようになりました。被災 状況の違いが大きいので被災者同士話す言葉に気を使う事、また眠れない、お腹の調子が悪いなど体調不良の様子などストレスがだんだんたまっているように思いました。社協の方のお話ではいろんな企画をしているが出てくる人はいつも同じ顔ぶれで出てこない人たちが心配ですということをお話しました。気持ちよかったですので午後も参加したいという人もいました。