

## ヨーガ療法ボランティア活動報告①

青森 鈴木恵子

- ・日 時 平成 24 年 5 月 11 日 (金) 午前 10 : 00 ~ 11 : 30
- ・場 所 岩手県野田村野田中学校グランド仮設住宅集会所
- ・ボランティア同行者 藤田せつ 石戸谷正子
- ・参加者 女性 9 名 (30 代 50 ~ 70 代)
- ・状 況 小雨降る中、ヨーガマットを抱えていつものメンバーが集まりました。30 代の方が保育園に子供を送ってから少し遅れての参加でした。新しい方もひとり参加されましたが手先がとても冷たかったのですが、終わった頃は顔も紅く染まり体温が上昇しました。
- ・内 容
  - 座位 足首 (アイソメトリック 有音 無音)  
膝 股関節 (アイソメトリック 有音 無音)  
両腕 上 前 後ろ (アイソメトリック)  
脇伸ばし  
首の前後 横 ねじり (アイソメトリック ア音) ゆっくり回転  
四つん這いで背骨の曲げ 上 下  
片脚引いて、指先で床を押す  
膝曲げてハトのポーズ (アイソメトリック)
  - 立位 片膝立ち、反対の脚前に伸ばし引き合う (アイソメトリック)  
かかと上下 20 回  
膝曲げスクワット (キープ)  
脇伸ばし、後ろ反り (腰と手で押し合うアイソメトリック) 再度後ろ反りで違いを確認  
横に大きく脚を広げ、片膝を曲げ指先を持って引き合う (アイソメトリック)  
シャバ・アーサナ (体の中の動きを意識化、呼吸、血流を感じる)
  - 仰臥位 片膝抱えて 5 呼吸左右 (アイソメトリック)  
片膝外側足首を両手で抱えて左右 (アイソメトリック)  
右脚上げ反対の手で持ち左 45 度倒して引き合う (アイソメトリック)  
左脚も同様に  
膝を組んで左右に倒す (アイソメトリック)  
両腕上げ 両腕、両脚を上げて 5 呼吸、2 ラウンド (腹筋)
  - 伏臥位 両腕、両脚を上げて 5 呼吸 2 ラウンド (背筋)  
上体反らし (コブラのポーズ 2 段階)  
両足首持って反らす (弓のポーズ)

座位 四つん這いから肩を床について捻じる

体側伸ばし

シャバ・アーサナ

仰臥位 腰を上げて5呼吸

両腕両脚を上げて小刻みに振る（良き言葉を唱える）

呼吸法 ナーディ・シュッディ（片鼻呼吸）

皮膚温変化

								初参加	30代	室温
前	36	32	34	28	27	20	26	14	18	20℃
後	36	33	33	33	30	35	34	29	34	24℃
差	0	1	-1	5	3	15	8	15	16	4℃

感想

月一回ですが皆さん楽しみに待っていて下さるようです。

前回のDVDを見て自主的に行う時間は取れなかったようです。

今後継続していくことについて、八戸のYIC受講生の方と連絡を取り協力していただける意向を確認できました。仮設を離れる方もいらっしゃいますが、いい形で継続していく方向で、八戸の方と野田村の方とも相談しながら決めていきたいと思っております。