

福島認定ヨーガ療法士

浪江町〔福島森合〕仮説住宅談話室でのボランティア報告 (3)

- ☆ 日時 平成24年2月11日(土) 午後 13:30~15:00
- ☆ 場所 福島市森合仮設住宅談話室(警戒地域の浪江町避難者対象施設)
- ☆ 参加人数 男性(松田自治会長)1名、女性7名(内途中参加1名)
- ☆ 参加療法士 小野 幸子、紺野 きみ子、宍戸 正樹
- ☆ 状況 風が強い日でしたが、青空の一日でした。談話室に伺うと松田会長さんが既にお出でになっており、エアコンと石油ストーブ、炬燵のスイッチが入っていました。松田自治会長さんは近くの福島護国神社へ紀元節の参拝に行ってきたとのことでした。

チラシ広告の成果で初回参加された方の他に初参加の方や途中から参加していただいた方もおられ、和やかな雰囲気のもと努めさせていただきました。
- ☆ アーサナ
 - 座位
 - 正座してリラックス(両手を腹部、胸にあて自然呼吸を意識化)
 - 後頭部で両手を組み、手と頭で押し合う(有音2回、無音1回)
 - 腰(腎臓)に手をそえ、手と腰で押し合う(有音2回、無音1回)
 - 右膝の上、下、内側、外側に右手をそえ、手と膝でアイソメトリック(有音2回、無音1回)
 - 左膝に右手をそえ、左手を左頭部にあて、ねじってアイソメトリック(反対も、有音2回、無音1回)
 - 立位
 - 片脚を、前、後ろ、横、斜め前に振る
- ☆ 呼吸法
 - カパラバーテイ(吐く意識化)、両鼻1:2(ゆっくりした呼吸の意識化)
- ☆ 参加者の感想
 - 「元気をわかせる あなたもできるヨーガ療法」のパンフレットを頂いてはいるが、こうやって皆さんと一緒に進むと覚えやすいし、楽しくできますね。
- ☆ 療法士の感想
 - 避難前の生活から比べると体を動かす機会が減っていると聞き、継続していくのが大切と感じました。(小野)、60~70歳代の参加者ですが皆さん元気で活動的な方たちなので、継続していくことに期待。(紺野)寒い季節でも体を動かしてやってみようという姿勢が感じられました。(宍戸) 報告 宍戸