

富岡町/仮設住宅でのヨーガ療法ボランティア活動報告（第3回）

【日 時】 2012年7月9日（月） 10:30～11:30

【場 所】 郡山市富田町応急仮設住宅内サロンにて

【参加者】 男性3名 女性19名（生活指導員3名） 計22名

【実施者】 日下部晶子

【実施状況】 エアコンを使用。郡山市社会福祉協議会の方が1名初参加。

水分補給を自由にできるように冷たいお茶が用意してありました。皆さん血圧測定をしてヨーガに参加していました。それでも初参加の方が5名ほどいらしたのでヨーガ療法のやり方と効果を簡単に説明しました。あわせてDVDについて紹介しました。ヨーガ終了後皆さんとお茶をいただき、生活指導員の方とDVDについて話し合っていると、お酒を飲んだ男性が一人サロンに入ってきて参加者の男性に注意されていました。いつもお酒を飲んでいて社協の方は注意できず、言ってもらえると助かるなどと話してくれました。

【指導内容】 DVD「アンチエイジング・ヨーガ～立位・座位編」から

- ① 自然呼吸の観察
- ② 両うでの後ろまわし（立位） ②～⑥は有音で 2回～3回繰り返し行なう
- ③ 立位のねじり
- ④ 座位の膝押し
- ⑤ ひざの内側と手で押し合い
- ⑥ 足首の押し合い
- ⑦ 1：2の呼吸の意識化

【参加者の感想】

- ・両腕の後ろ回しの時、左の腕が後ろにまわらなかった。自分で揉むと少し痛みが消えるがしばらくするとまた痛くなる。
- ・時間があっという間にすぎた。
- ・終わった後はすっきりする。

【実施者の感じたこと】

3回目ともなると同じ顔ぶれが目立つようになってきて、慣れた様子で動いていました。先日の研修会で木村先生がお話していたフィルムで朝晩の20分ヨーガを2年間継続した結果、血液サンプルをみただけで活性酸素が元に戻りかかると目で見られるということを紹介しました。皆さんの健康に対する関心の強さを感じました。