

桑折町仮設住宅 ヨーガ療法ボランティア 第15回 活動報告書

佐藤清子 蓬田美知子

- 【日時】 平成24年8月19日（日） 13:30～15:00
- 【場所】 桑折町 仮設住宅 第2集会所
- 【療法士】 佐藤清子 蓬田美知子
- 【参加者】 女性 2名 男性 1名（沼上さん）
- 【状況】 最近、ヨーガに参加された方が、知人に声をかけてくれましたが、皆さん留守とのこと。仮設住宅からの参加者は3名でした。参加者はDVDをもらっていたが、自宅では視聴していませんでした。

【実習内容】 担当：佐藤療法士

- ・アンチエイジング・ヨーガ <座位編>
DVDを視聴しながら、スタッフを含め5名で座位編のヨーガを実習した。
- ・仰臥位でのアーサナ 4種類
- ・ディープ・リラクゼーション
- ・アグニ・プラサーラナ 10回、15回

【ヨーガ終了後、参加者の声】

- ・呼吸が体にいいと聞いて、呼吸を意識するようになった。
- ・寝る前に、1:2の呼吸をやると気持ちがいいと感じている。
- ・ヨーガもいいけれど、そのあとのおしゃべりが楽しい。
家の中にいるだけでは、飽きてしまう。
- ・ここに来てやっても、家に帰るとやり方を忘れてしまう。

【療法士の感想】 佐藤・蓬田

- ・毎回のよう、参加された方から「呼吸法が大切、呼吸をやってみた」などという感想が聞かれるようになり、少しずつ浸透してきている感じが実感できた。
- ・高齢の方は、ご自分でDVDを再生することは苦手のように思われた。
- ・集会所で一緒にDVDを見ながら、ヨーガをやることで、家でも再生したいと思っていただけるかも知れない。
DVDには写真つきの解説がついていることを説明したら、安心した方もおられた。手渡すときに、（写真つきの解説がついていること）をひと声かけることが大切と感じた。
- ・ヨーガの後、参加者が安心しておしゃべりできる雰囲気を大切にしたい。
たまたま自治会長さんがきてくださり、公的な場ではなかなか話せないことをざっくばらんに話すことができたようだ。
- ・DVDの配布は上記にも示したが再生の問題が生じているとの話も（自治会長さんから）伺った。

以上