

飯館村仮設住宅ヨーガ療法ボランティア活動報告（1）

月 日 24年11月27日（火）
時 間 午前10時～12時
場 所 福島市飯野町旧明治小学校仮設住宅
参加者 4名（82歳女性1名・50代の女性3名）
実施者 1名 今村幸子

「状況」 風が強く、雨交じりの雪もチラチラ初雪でした。1時間の行程、会場では仮設管理人の女性と高齢の方が温かい部屋で待っていてくださる。

10月9日、飯館社協に説明し、この仮説にもうかがい、DVDをお渡ししていた。今日の日程を決めて体験会となる。

「指導内容」

ヨーガは初体験、呼吸の意識化・身体の動作も発声しながら、緊張と弛緩の繰り返しを行うこと。無理のない動きを行うので、力いっぱい頑張らないように注意する。

押す・引っ張る・抗うなどの行為（アイソメトリック法）で、身体をしなやかにする。意識することで脳トレーニングになる。よいホルモンも出てくるので、アンチエイジング効果もあることを伝える。

- 1) 手が冷たいので、指先動かしての動作、指先絡ませて、腕の筋肉の刺激感してもらおう。
- 2) DVDにより座位編、5分ほど休んで立居編

「感想」

<参加者>

- *82歳の女性、「この年になってヨーガをすることは、すっきりして気持ち良かった」の声。
- *体が、温かくなった。呼吸をしっかり意識してやること大切なのですね。
- *力が半分くらい出すというのが難しい。（2人になって押し合う。半分以下の力で筋肉に刺激感すること体感してもらおう、行為で理解していただく。）
- *管理人の女性は、DVD預かっている間、自分で行ってみたが難しい。このように指導してもらおうと安心だ、何回か指導してほしい。雪の多い季節は、大変なので3月になったら来てほしい。

<実施者>

静かな居住地、年齢の多い方が残っているが、皆様飯館まで行って働いている。野菜やお米、また花栽培をしている。花も気候が合うので長持ちしてとてもいいのだと会話されている。3月の開催を約束した。

