

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6回）

◎下部 晶子

【日 時】 2012年11月12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17名（生活指導員2名） 計20名

【実施状況】 郡山市社会福祉協議会の方が2名参加。富岡町の生活指導員の方から「先月はすみませんでした。ヨーガの前にストレッチの準備体操を行なって待っていました」と言われました。アンチエイジング・ヨーガDVDを毎日実践されている方がおりました。

【指導内容】 アイソメトリック・ヨーガ

- ① 自然呼吸の観察 お腹と両手
- ② 両手と後頭部（立位） ②～⑥は有音で2回 無音で2回繰り返し セルフで2回
- ③ 腰押し（立位）
- ④ 両手の平押し（片膝立てて膝曲げながら）左右
- ⑤ 足首の押し合い 左右
- ⑥ ねじり 手と側頭部・手と膝の外側（安楽座）左右
- ⑦ シャバアーサナ
- ⑧ 両鼻で1：2の呼吸の意識化

【参加者の感想】

- ・気持ちがよかった
- ・終わった後はすっきりする。

【実施者の感じたこと】

回を重ねるごとにヨーガを終えると笑顔になる方が増えたように思われます。ひとつひとつの動きの始めに一度確認のため練習するのですが、⑥のねじりを加えて体の左右で違うアイソメトリックをセルフで行なったときは思わずあれ？手がどっち？どうやるのかと回りの人をみたりして手があちこちにいてしまい、頭が混乱してしまう方が何人かみられました。有音で声を出して動いていると、動きに気をとられてしまうが、以前よりア音が長く続くようになったようです。