

## ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小関喜久江

- ★日 時 平成 25 年 7 月 6 日 (土) 午前 10:30~11:30
- ★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 女性 8 名
- ★ボランティア同行者 田村和子 佐藤真紀子(アーユルヴェーダ講師)

★状 況 小雨模様、時折雨脚が強くなる北上から出発。講座の為に来県されていたアーユルヴェーダ講師の佐藤真紀子先生も同行され、希望者にナスヤ経鼻法を施術される事になった。沿岸の予想最高気温は 30℃となっており、到着時すでにその位あるのではないかとと思われるほど蒸し暑かったが、集会所はエアコンで快適温度に準備して下さっていた。4 か月ぶりに参加された方、近くの新居に引っ越しをされ少し落ち着いたので参加して下さった方…。お久しぶりの笑顔の中、血圧のみ計測し開始する。DVD での実習をしながら、同室の片隅で希望者が一人ずつ施術を受けると言う形を採る。こちらの仮設に佐藤先生が参加されるのは 3 度目で、お顔なじみになった事もあり施術希望者が次々名乗りを上げる。

- ★実習内容
  - \*DVD アンチエイジング立位編
  - \*アーサナ：
    - ・シャヴァ・アーサナ
    - ・サハズ・アーサナ(ブリージング有音・無音)
    - ・パヴァナムクタ・アーサナ & アイソメトリック
    - ・セツバンダ・アーサナ・ブリージング (有音・無音) ・ねじり
  - \*6/28 読売新聞掲載の「介護予防にヨガ」の記事を配布、読み合わせをしヨーガ療法、アイソメトリックの理解を深める。

### <参加者の声>

- ・狭い仮設からようやく引っ越すことが出来ました。思った以上に荷物が多くまだ整理し終わっていないし庭作りも未完成だけどもきょうは久しぶりに参加しました。
- ・施術後、老廃物が次々に鼻から口に出てきて、こんなに溜まっていたのかと驚きました。
- ・鼻から老廃物が出てきませんでしたが、マッサージが気持ちよかったです。
- ・快適な場所でヨーガをしてリラックスできました。

### <ヨーガ療法士の感想>

- ・自宅を改修し、すでに仮設住宅を出ている方が前回から再び参加され、今回はナスヤも受けられました。普段から呼吸が苦しいとのことですが(強い肩凝りのせい?)、今日は呼吸が楽になったと言っておられました。 アーサナとナスヤの効果だと思われました。 【田村】
- ・DVD での動きはすっかり慣れ、立位の後半で椅子に座る場面では、床に各自自由な体制で座り周りを気にする事もなく静かに実習されていた。自立性が出てくると自宅でも一人で実習する自信に繋がると思うのでアセスメント計画も期待できるのではないかと感じた。
- ・一人暮らしで引っ越しもほぼ一人でなさった 70 代後半の方は「忙しい…」と笑顔で話しておられたが、先の希望が見えてきた安心感かそのお顔は生き生きしておられた。
- ・6 人の方がナスヤを体験され気持ち良かったと感想を述べていた。