

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手・藤原ケイ子

- ★ 日時： 2013年7月5日（金） 10:30～1130
- ★ 場所： 陸前高田市 旧広田水産高校仮説集会所
- ★ 参加者； 8名（女性7名 男性1名途中退席）
- ★ ボランティア同行者：高橋五百子 石川照子 村上里子 伊藤尚子

### <状況>

7月に入りもう5日、今日は朝から重苦しいようなどんよりした梅雨空、ボランティア参加の皆さん北上教室で待ち合わせ一台の車に便乗し、石川さんの車で沿岸へと向かいました。住田町あたりから小雨になり運転手は気を使いながらの運転となることでしょうネ。沿岸に近付くにつれ晴れ間が出てきました。とても鮮やかな若葉の緑が目に入り気持ちの良い目にやさしい緑です。

現地では手伝いをしてくださる方がマットを引いてくれていて すぐに計測をし別の部屋で聞き取り（石川・高橋）聞き取り以外の方たちはアーサナを開始、前に1名、後方に2名それぞれ療法士を配置、今日はDVDではないことを説明しシャヴァーアサナで休む

### ★ 実習内容 仰臥位

- ・シャヴァー・アーサナで休む → 膝を立て、伸ばす どちらでも良い
- サハズアーサナ → 膝を立て・伸ばす どちらでも良い 各2回 有音 無音
- パヴァナムクタ・アーサナ（アイソメトリック負荷）有音 無音 各2回
- セツバンダ・アーサナ（アイソメトリック負荷）有音 無音 各2回

### ★ 座位

- ・指を組み手を前に伸ばし腰と背中を後ろに引く（呼吸に合わせ）
- ・シャシャンカ・アーサナ・膝立ち 腰に手を当て腰と手でアイソメトリック
- ・ヴァクラ・アーサナ（アイソメトリック負荷）

### ★ 呼吸法

カパラバーティ 10回+10回 ・スカ・プラナーヤーマ(1:2の呼吸)

- ★ 参加者の声 \*皆とやれることが良い \*伸びていると感じる \*畑仕事を元気にできることがうれしい \*毎日体を動かしてから起きる \*呼吸法を毎日やっている。\*体が軽くなり体を動かさなければと思った。\*呼吸法で気持ちが落ち着く。
- ★ ヨーガ療法士の感想 仰向けが出来ないと言われ少し戸惑いを感じる。ティータイムでの話3:11の被災時の話を聞くことが出来た。話を終え帰るとき何時もと違う違和感を感じた。沿道に人が集まり警備委員があちこちにいる。今日天皇、皇后両陛下が陸前高田市を訪問される事を新聞紙上であったことを思い出す。

