

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 高橋五百子

- ・日 時： 2012年1月27日（金） 13：30～14：30
- ・場 所： 陸前高田市 広田小学校仮設集会所 4回目
- ・参加者： 女性2名（60、70代）
- ・ボランティア同行者： 小沢アヤ子先生、石川照子 藤原ケイ子

<状 況>

午後からの訪問先、広田小学校仮設住宅に伺いました。ここ数日岩手のお天気は厳しい寒さが続いています。広田小学校仮設の周りにも雪がうっすらと積もっており日差しもなくピリッと寒いです。仮設の館長さんにご挨拶をして集会所を開けていただき、各戸へ声かけをして歩きました。66世帯あるそうですが鍵のかかっているところも多く働きに出てお留守の所が多くなっています。

前回は参加された70代の方、初参加の60代の方と2名で始めさせていただきました。集会所の室温は12度です。

<アーサナ>

- ◆椅子に腰かけてリラックス（両手を腹部や胸、背中等にあて自然呼吸を意識化）
- ◆トウ・ベンディング、アングル・ベンディング、ニー・ベンディング
- ◆手と膝を押し合うアイソメトリック（上下左右）
- ◆両足首を前後に重ねてアイソメトリック
- ◆ハンド・クレンチング、リスト・ジョイント・ローテーション、両肩のゆるめ
- ◆両手の平を胸の前で前後に合わせ左右に押し合う、引き合う（有音、無音）
- ◆ネック・ムーブメント⇒アイソメトリック
- ◆立位
- ◆横曲げ左右・後ろ反り・前曲げ（有音、無音⇒アイソメトリックも）
- ◆頭の後ろで指を組みサイド・ベンディング、ツイスティング
- ◆ニー・ストレッチ・ブリージング（椅子につかまりながら）
- ◆ダンダ・アーサナから片足開脚でアイソメトリック、両足開脚でアイソメトリック
- ◆椅子に腰かけてリラックス

<呼 吸> 吐く意識化（カパラバーティ系）、
ゆっくりした呼吸の意識下（両鼻⇒片鼻）1：2

<感 想>

- ・開始前より血圧は下がりましたが皮膚音は変化ありません。（室温が12度と低め）
- ・初参加の方は動かしてない筋肉を多く感じたと話され、連続参加の方は気持ちよかった。
- ・終了後に持参したお茶でティータイムをし、震災前の生活の様子や現在の様子を少しお聞きすることが出来ました。