

ヨーガ療法ボランティア報告 北上教室 藤原ケイ子

★日時： 24年・2月6日 午後 1:30~2:30分

★場所： 陸前高田市（旧）広田水産高校仮設住宅集会所

★参加者：女性 5名 60歳代 4名、70歳代 1名

★ ボランティア同行者 小沢アヤ子、石川照子 3名

<状況>

午後からの訪問先広田小学校仮設集会所に伺いました。ここ数日岩手は厳しい寒さが続いています、今朝も-7・8度の寒さでした。今朝は濃霧が強く立ち込め運転手の方は気を使われたと思います。現地に近付くにつれ天気も良く日が差して気持ちがいいです。広田小学校の周りに積雪が有りました。10時から各戸に声かけをして歩き、多くの方は働きに出て留守の方が多くなっています。今日初めての方60歳代の方1名で70歳代の方1名後60歳代の方3名、5名の方で始めさせていただきました

<アーサナ>

- ・イスに腰かけリラックスの姿勢から（呼吸をゆったりとして呼吸の意識化）
- ・手と膝の押し合い【開く、閉じる】のアイソメトリック声だしで5カウント数える。
- ・両掌の平を胸の前で手を合わせ【押し合い引き合い】アイソメトリックで5カウント
- ・頭の後ろで左手で右手首を引きあう（アイソメトリック声だし5カウント数える。）
- ・ ネックベンテング、アングルベンディング、ニーベンディング

<立位>

- ・ 腕を左右反対に回す（呼吸に合わせて各5回、逆回し5回）
- ・ イスにつかまり中腰でつま先立ち、カウント10、声だし数える。
- ・ アルダ、カティ、チャクラ、アルダ、チャクラ、アーサナ【左右声だし5カント】
- ・ パーダ、ハスタ、アーサナ、センタリング（ア音 詠唱）
- ・ <座位>
- ・ 脚の指 開く、閉じる 足首運動 膝の曲げ伸ばし（呼吸を意識化）
- ・ ハーフ、バタフライ、ゆっくり3回、膝と手の押し合いアイソメトリック5カント
- ・ バッタ、コナ、アーサナ、エクササイズ 5カント声だし数える。
- ・ バッタ、コナ、エクササイズ両足先床から上げて5カント声だし数える。

<呼吸法>

- ・ カパラバーティーイ お腹に手を置き動きを呼吸に合わせて意識化計10回
- ・ ゆっくりした1:2の呼吸法5回

<感想> 始める前に血圧、皮膚温の計測 皆さん入って来た時 体が重い、頭が重い、などと言っていたが体を動かした後 体がぼかぼかする、体が軽くなったと言って下さいました。終わった後また計測、血圧、皮膚温、皆さん下がっていました。気持ちよかったと言って帰られました

