

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7月20日（金） 10：30～11：30
- ・場 所： 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所 17回目
- ・参加者： 女性10名（50～90代 初参加1名）
- ・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、村上里子

<状 況>

夏まったただ中！となる時期なのですが、ちょっと肌寒い中、沿岸へと向かいました。

仮設では玄関先や、空きスペースを上手く利用されてプランターに花々がきれいに咲いています。

さらに野菜も上手に栽培されている方もおり、家から出る機会も多くなっているかなと感じました。

そんな中ヨーガ療法開始時間頃になると、皆さんが集まってこれ手慣れた様子で自分のカルテを手に計測を待っています。今日の体調をお聞きし血圧と止息時間を計測終了後、小沢先生が岡山でのヨーガ療法学会の様子と、高田の仮設の皆さんが作成した<復興の福ちゃん>ストラップを参加された方たちに配らせていただいた様子の写真をテレビに写しお話をされました。また、アンチエイジング・ヨーガのDVDの説明をされてDVDを見ながら実習となりました。

<アーサナ>

◆アンチエイジング・ヨーガ座位編と立位編

◆感 想 <実習者の声>

- ・気分がいい
 - ・目をつむるのは気持ちが安らいだ
- 復興の福ちゃんストラップがこんなに多くの人に渡るとは夢にも思わなかったと驚きながら、自分たちのコミュニケーションが広がり、元気になれたと笑顔が弾けていました。
- アンチエイジング・ヨーガを実習している様子はとても集中されていました。
- 療法士が一人前に立ち同じ動きをしながら実習してみました。
- 力の入れ具合や力の抜き具合、間の取り方等、理解されるまでには回を重ねることが大事と思いました。
- ご自分の健康を高めるものとして活用していただけるよう丁寧に指導して行きたいと思います。