

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 石川照子

- ★日 時 2012年7月27日(金) 午前10:30~11:30
★場 所 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所
★参加者 女性6名 (50~80代)
★ボランティア同行者 高橋五百子 伊藤さとみ さとみさんの三人のこどもさん(みなみちゃん・はるかちゃん・愛子ちゃん)

★状 況 昨日(26日)に梅雨明けした岩手も、31度の猛暑です。広田半島は、がれきが片付けられつつある所は草に覆われ、また一方ではコンビニ・産直・レストランなどの真新しい店舗も目立ってきました。夏休みに入った子どもたちが、集会所で勉強をしており、隣の部屋でヨーガを行いました。今日からのウニ漁、解禁作業に出かけている方が多く、参加者が少ないようでしたので、各戸へ声がけをさせていただきました。常連さんも「ヨーガさんがきましたよ。やりましょう。」と声がけを手伝っていただきました。初参加の方は一人です。血圧や、止息時間の計測を行い開始しました。

★内 容<アンチエイジング・ヨーガ>

○座位

- ・自然呼吸の意識化
- ・両腕の後ろ回し(有音・無音)
- ・両手ひら引き(有音・無音)
- ・外側からの両膝押し(有音・無音)
- ・両手のひら押し(有音・無音)
- ・足首の前後押し(有音・無音)
- ・ねじり(有音・無音)

<呼吸法> 簡単な腹式呼吸 (1:2の呼吸の意識化)

★感 想

参加者の感想 ・「うー」と長く息を出すのが難しい。(止息時間の計測)
・耳鼻科に40代の頃から通院していますが、今は耳が聞こえにくく、人中に出るのがおっくうでした。誘われて初めて参加して体を動かしてみたら、少し気持ち良かったです。

- * ヨーガの参加者は少なかったですが、海の仕事が再開できてきているという生活の変化も感じられます。
- * 今回も、「アンチエイジングヨーガ療法」を、一人がポーズの手本を示し、もう一人が説明をする形で行いました。繰り返して行うポーズでは目を閉じてされていました。
- * 岡山での学会で、「復興のふくちゃん」をいただいた方が、仮設集会所あてに感謝のはがきを送ってくれましたと、代表の方がうれしそうに話されていました。また三人の子どもたちも一緒のお茶会は、和やかになりました。
- * 午後からは近くにある広田小学校仮設集会所に伺いました。