

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 村上 里子

- ★ 日時 2012年8月24日(金) 10:30~11:30
- ★ 場所 旧広田水産高校仮設集会所
- ★ 参加者 女性9人 男性1人
- ★ ボランティア同行者 高橋 五百子、石川 照子、藤原 ケイ子

★ 現地の状況

お盆も過ぎましたがまだまだ残暑厳しく、朝から蒸し暑い日でした。(最高気温29度)
今月は忙しい月のため、一回のみのボランティアです。久しぶりに皆さんにお会いするため、緑の中を走ります。途中気仙川では、釣りをする方がたくさんいました。
また、ボランティアセンターにもバスや乗用車が多くとまっており、夏休みを利用して参加される方が増えているのでしょうか、ボランティアの方たちをよく見かけました。

久しぶりにお会いした皆さんは、連日の暑さには参っているようでしたが、お元気そうでした。血圧や止息数を計測し、少しお話をしてから始めました。

★ 内容 アンチエイジング・ヨーガ DVD プログラムより、

- <アーサナ>座位編
- | | |
|-----------|------------|
| *自然呼吸の意識化 | *両腕の後ろ回し |
| *両手の平押し | *両手の平引き |
| *足首の前後押し | *外側からの両膝押し |
| *ねじり | |
- <呼吸法>
- | | |
|-------------|--------------|
| *アグニ・プラサーラナ | *スカ・プラーナーヤーマ |
|-------------|--------------|

★ ヨーガ療法を終えて..

ヨーガ療法中、皆さん目を閉じ、ゆったりとされているように思いました。

「眠くなっちゃったよ。」という方や、「力の加減がわからない。」などありましたので、個々に対応をしました。

初参加の方も1名いましたが、「すっきりしてよかった～」と笑顔で話され、続けてきてくださればよいなと思います。

今回、前回まで参加されていた最高齢の方が、数日前に亡くなられたとお聞きし、とても寂しく思いました。

これからも、皆さんの健やかな生活に少しでもお手伝い出来るよう、私たちもまた元気に訪れたいと思います。