

## ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 栗野伸子

- ★日 時 平成 24 年 11 月 8 日 (木) 午後 1 : 00 ~ 2 : 00
- ★場 所 大船渡市 おおふなと夢商店街 カルチャー教室
- ★参加人数 女性 8 名
- ★ボランティア同行者 藤原ケイ子 新沼満代(現地ヨーガ療法士)
- ★状 況 小雨のなか時々のおく晴れ間、きれいな紅葉の景色に感動を感じる道中でした。  
前回経験者 2 名、今回が初めての方 6 名。準備や片付け等も手伝って下さり、意欲を感じました。
- ★内 容 \*ヨーガ療法のパンフレットをはじめての方に配布。  
\*「筋肉に軽い負荷をかけ、ゆっくり動かすと筋肉が増える」理由についてのプリントを配布し、みんなで読み合わせをする。  
\*有音、無音でのアイソメトリックを右、左、各 2 回ずつ行う。
- ①仰向けで腹部に両手をあて自然呼吸の意識化  
②右足を上げ、右足指右手でアイソメトリック(左足を上げ、同様にアイソメトリック)  
③ // 右膝を折り右膝と右手で押し合う。(左膝も同様にアイソメトリック)  
④ // // 右膝外側に右手を当てアイソメトリック(左)  
⑤正座になり両手で腿の温かさを感じる ⑥右膝を上げようとし右膝と右手で押し合う(左)  
⑦膝立ちになり右足 1 歩前に出し、右膝と右手でアイソメトリック。右足を戻し、左足を出し左膝と左手でアイソメトリック  
膝立ちになり右足 1 歩前に出し、右膝外側に右手を当てアイソメトリック、右膝内側に左手を当てアイソメトリック。(左側も同様にアイソメトリック)  
⑧膝立ちになり右足 1 歩前に出し、右膝外側に左肘をあて、両手は斜に合わせ、顔は斜め上をみて膝と肘、両手とアイソメトリック(左も同様にアイソメトリック)  
簡単な腹式呼吸 (スカ・プラーナーヤーマ、アグニ・プラサーラナ)

### 【実習者の声】

※気持ち良かった。また参加したいと日時を確認し合う。

※Tさんは、膝の半月盤を怪我し一応完治した状態である。普通に生活して良いと言われているが、正座や膝をつく動きには慎重になっていたという。あまり歩いてはいけないと言われたとのこと。筋力をつけることが大事なんだなと思って今日は、ゆっくり参加してみたら膝をついても大丈夫だった。家でもやってみますとのこと。

### 【ヨーガ療法士の感想】

・ヨーガ療法に関心を示し、やってみたいと集まって来てくださった皆様に、しっかりヨーガ療法をお伝えし皆様のお役に立てていただけたら嬉しいと思いました。

月 1 回だけのヨーガ療法ですが、頭や心に残るヨーガ療法を自宅でも実施して頂けるように取り組んでいきたいと思いました。