

## ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小関喜久江

- ★日 時 平成 25 年 5 月 13 日 (月) 午後 10:00~11:00
- ★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 5 名 (女性 50 代~60 代)
- ★ボランティア同行者 新沼満代
- ★状 況 会場の都合上、今月から第 2 月曜日の午前に行われる事になった。  
山間からガスが立ち込め太陽が隠れているせいか肌寒く感じられ会場は暖房を使用。

### ★実習内容 立 位

- ・センタリング
- ・脚の振り上げ 前・後ろ・横・斜め前・斜め後ろ
- ・膝と肘のタッチ
- ・アルダ・チャクラ・アーサナ・ブリージング

### 仰臥位

- ・シャヴァ・アーサナ
- ・パヴァナムクタ・アーサナ&アイソメトリック

### 伏臥位

- ・ブジャング・アーサナ 2 種
- ・シャラブ・アーサナ
- ・ダヌル・アーサナ

### 座 位

- ・片開脚で前屈 → アイソメトリック (つま先・膝の左右) → 前屈
- ・アルダ・マツツェンドラ・アーサナ

### 呼吸法

- ・スカ・プラナーヤーマ(1:2の呼吸)
- ・ブラーマリー

### 【参加者の声】

- ※立位の動作で一気に身体が温くなりました。股関節の動きが左右違うのが分かりました。
- ※5/7の早朝、背中からわし掴みにされるような痛みと息苦しさで襲われました。一人暮らしの不安もあり救急車を呼び病院に搬送してもらい痛みは15分程で収まりましたが狭心症との診断でした。これを良い機会として捉え、ヨーガで言われているように、自分の身体をよく観察したいと思いました。(60代女性:2回目の参加)
- ※ヨーガを家で実習する事が難しいのでこの場が有るのは有り難いし、いつもお姑さんと家にいて外出の機会もあまりないので定期的に外出の理由ができて気分転換にもなります。(60代)
- ※体格は立派ですが貧血気味で血色が悪いです。ヨーガ後は顔の血色が良くなります。(60代)
- ※心身の健康を気遣うボランティアなどが来てくれるのは仮設住人対象ですが、家が残った自分たちも同じようにストレスが有ります。ここは誰でも来れると言うので参加しています(陸前高田市民)
- ※うつ伏せからの反りは結構きつく腹筋や背筋の弱さを痛感しますので鍛えたいです。

### 【感 想】

- ※終了後のティータイムも話題は身体に関するものとなり、他の人の体験談などにも興味深く耳を傾けておられる。
- ※年齢的な事も有るのでしょうが身体への不安を抱き少しでも自身の健康度を上げたいと思って参加されているように見受けられる。月に一度なので、自宅でアイソメトリックなどの実習を少しでも行ってもらえるよう毎回お伝えしたい。
- ※被災を免れた公民館もあるが自由に使えない場が多いので、場所の確保に伴いヨーガ療法の実習拡大が実現できる事を願っている。