

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 小関喜久江

- ★日 時 平成 25 年 7 月 8 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 3 名 (女性 50 代~60 代)
- ★ボランティア同行者 新沼満代・石川照子
- ★状 況 毎月 8 日は夢商店街のサービスデイになっているらしく複数のテントが張られ地元新鮮野菜や手作り品、沖縄出身者の物産販売などが並びいつもより人も賑わっていた。  
更に女性演歌歌手が来ておりヨーガ療法と同時刻に歌謡ショーが開催され、その力強い歌声に包まれながらの実習となった。 窓を閉めエアコンを使用。  
読売新聞(6/28 付)の「介護予防にヨガ」を読みヨーガ療法やヨーガ・アイソメトリックの理解を深めてもらい実習に入る。

### ★実習内容 仰臥位

- ・シャヴァ・アーサナ
- ・サハズアーサナ (有音・無音 膝を立てた状態から行う)
- ・パヴァナムクタ・アーサナ&アイソメトリック(膝を立てた状態から行う)
- ・両膝を開いて立てて、片足ずつ内側に倒す
- ・両膝を立て揃えたまま左右に倒す
- ・セツバンダ・アーサナ ・ハル・アーサナ

### 座 位

- ・安定座で身体を横に倒し側伸
- ・安定座から両手を頭の後ろで組み前屈・後屈・ねじり
- ・安定座でねじりながら片手と側頭部のアイソメトリック

### 呼吸法

- ・カパラバーティ 10 回 ・ 20 回
- ・スカ・プラナーヤーマ(1:2 の呼吸)

### 【参加者の声】

- ※腰が悪く病院にも通っていたが完治はせず、ヨーガをするようになってから自分で折り合いを付けて付き合わなくてはならないと感じています。 よほどの都合が無ければ参加したいです。
- ※高齢の両親と同居。昼食の準備を整えておけば食べる事は心配ないので、自分の気分転換にこの日だけは出掛けて来たいと思います。
- ※アーサナをしながらも知っている歌が聞こえるとつい気持ちがそちらに向かっているのに気付き苦笑してしまいました。
- ※他クラスでもヨーガをしています。長身でつい猫背になってしまうのですがヨーガを始めてから、背筋が伸びてきたと他の人に言われました。

### 【感 想】

- ※都合の悪いものを排除すれば快適に過ごせるが、そんな状況下でも自分をコントロールすればストレスと感じないで済む。  
外の賑やかさに引っ張られそうになる気持ちをいかに内側に向けられるか、自分をためす良いチャンス…とお伝えして実習に入ったが、「やはり外に引きずられました」と参加者は笑って話された。  
すぐに出来なくてもそんな考え方があることを知っておくだけでも良いのでないかと思う。