

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 8 月 3 日 (土) 午前 10:30~11:30

★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所

★参加人数 女性 6 名

★ボランティア同行者 田村和子 栗野伸子

★状 況 長かった梅雨も一両日中に梅雨明けになりそうな予報。何日振りかで爽やかな青空がのぞいた。盛岡、北上は昨日から、その他東北各地で夏祭りがスタートしたようであるが大船渡も同じく夏祭りとの事、仮設の駐車場はガラ空きであった。

一年ぶりくらいで参加された方を始め 6 人で実習を開始。室温 26℃、窓を締めエアコン使用。実習前後に血圧、止息時間を計測。

★実習内容 *DVD アンチエイジング立位編

*アーサナ：・シャヴァ・アーサナ

・アイソメトリック・スロー・トレーニング

①ガス抜き

②セツバンダ・アーサナ

・ねじり

・ブラーマリー

個々のアセスメントを立てるところまで聞き取りが進まない状況ではあるが腰痛の方が複数人おられたので今回初めてのアイソメトリック・スロー・トレーニングを実習に取り入れた。地道に続けると筋力が付いてきますので、一つでも良いので出来れば毎日ご自分の身体で実験してみてください…とお伝えする。

動機付けがしっかりしていないとヨーガ療法に取り組む真剣さや、続ける事が困難になる。

そのためにもご自分の身体に意識を向けてもらい健やか度を上げる気持ちになれるよう療法士がお伝えしなくてはならないと感じている。

服薬していても高めの血圧である実習者に聞き取りを行うが、特に気になる自覚症状はないとのこと。

身体を丁寧に観察しながら実習し、何か変化や不安なことがあったらお知らせ下さい…と意識化を促した。

一年ぶりくらいで参加され、足腰に不具合を感じておられる 70 代の女性は「途中脚が攣ったが身体は動かさなくて…と思いました」と話されていた。

集会所の雰囲気の良いためか、皆さん、とても静かに集中していて、終わった時はシーンとなり、とてもいい空気が流れた。その後のティタイムもいつもより長く、何気ない会話でも楽しく流れ、とても良い時間と思われた。皆さんはこのようにして、集会所に集まるだけでも楽しい、と思われた。 【田村】

リラックス時は、眠くなった。気持ち良く体を動かすことができたとの事。

疲れたと笑顔でゴロンと横になられた方もいた。

ご本人が自覚していたかは確認できなかったが、意識していなかった緊張感がゆるんだのではないかと感じられた。 【栗野】