

## ヨガ療法ボランティア報告

岩手 田村和子

- ★日 時 平成 25 年 7 月 20 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 4 名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江
- ★状 況 曇り、ひんやりとした朝。前日まで雨の日々、今日は曇天。それでも雨に洗われた木々の緑が濃く、美しい。そんな山道を楽しみながら末崎へ。到着時は空も明るく気温も少し上がっていた。DVD での実習をしながら、別室で心身の状況を聞き取りする。時間が長くなって一人の方だけになってしまったが、成育歴、家族構成をお聞きしているうちにこれまでの思いがあふれてきたのかかなり話された。その後皆さんで茶話会。支援員さんも加わり、来週開催される夏祭りのことなどで盛り上がった。

- ★実習内容
  - \*DVD アンチエイジング座位編・・・アーサナ指導:小関
  - \*アーサナ：
    - ・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
    - ・セツバンダ・アーサナ・ブリージング
    - ・ねじり
    - ・呼吸:カパラパーティ スカ・プラーナーヤーマ

### <参加者の声>

- ・変形性関節炎を患っている。薬も飲んでいるがこれ以上悪化させないために、家でもこまめにヨガをやっている。足首も腫れたりするので、アイソメトリックの効き目がありそうなので少しの間でも毎日やっている。ヨガを信じている。
- ・最近血圧が低めなのは暖かい時季だからなのか？

### <ヨガ療法士の感想>

- ・聞き取りの時は、話されることをただうなずきながら聞くことしかできなかったが、自分の姉と同世代の方だったので生きてきた時代背景はわかり共感できた。
- ・親きょうだいには恵まれたが、結婚後は様々な「苦」を運命と受け止め、不平や愚痴も言わないように生きてきてそれがいい結果になりつつある、という話を聞き、その方の温かい顔の表情に感心した。(田村)
- ・ティータイムでは、家を建て始めた人の様子や、リフォームで売りに出されている家の情報など、ご自分たちにも差し迫っている話題に花が咲いた。未来を語る表情は生き生きとし、聞かせてもらう側も明るい気持ちになった。(小関)