

## ヨーガ療法ボランティア活動報告書

岩手 村上 里子

- ◇ 日時 8月9日(金) 10:30~11:30
- ◇ 場所 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所
- ◇ 参加者 女性 1名
- ◇ ボランティア同行者 高橋五百子 石川照子 藤原ケイ子 伊藤尚子

### « 状況 »

梅雨は明けていても、晴れた日がなかなか続きません。天気予報では曇りのち雨でしたが、出発するときにはすでに雨が降り始め、雷も鳴りました。陸前高田も同様のお天気で、肌寒かったです。東北も激しい雨に見舞われ、岩手内陸部では床上浸水や土砂崩れなどもあり、多くの被害が出ました。そのような天候の日でしたが、陸前高田ではウニの口開けということで、そちらに行っている方もいらっしゃるようです。またお盆前ということで、今日は皆さんお忙しいようで、参加者は1名でした。地域の生活相談員の方が2名来ており、そちらに訪れる人がいなかったのので、一緒に体験をしていただきました。その方たちも被災された方たちでした。前回よりグループに分かれて体操や呼吸法を行っていましたが、今回は参加者が少ないこともあり、全員で行いました。

また今回、奈良ヨーガ療法士会の東口 禮子さんよりお預かりしていた、チャリティーヨーガでの支援金をお届けしました。午後からは皆さん家に戻ってこられるということで、岩手ヨーガ療法士会小沢幹事長と合流し、再度集会所を訪ねました。以前にも東口さんからのチャリティーヨーガでの支援金をお渡ししていたこともあり、集まってくくださった8名の方々は驚きと喜びの様子でした。

### « 実習内容 »

- \* 実習前後の血圧、心拍数の計測
- \* アーサナ 有音・無音のアイソメトリックヨーガ
  - ・座位での自然呼吸の意識化（お腹に手を当てる）・胸の前での両手押し・両手引き
  - ・アルダウシュトラアーサナ ・パシチマターナアーサナ ・ヴァクラアーサナ
  - ・カパラヴァーティ ・スカプラーナーヤーマー

### « 実習者の感想 »

体操や呼吸法のときに体の変化を感じ取れるようになった。

### « ヨーガ療法士の感想 »

参加回数が多い実習者の方なので、少しの体の変化も感じ取れるようになってきていると思います。呼吸法は、さらに丁寧に指導していきたいと思います。

今回お預かりしていた、チャリティーヨーガでの支援金をお渡しし、皆さん大変喜ばれました。震災から2年が過ぎました。遠くで支援活動をされている方々がいることは大変嬉しく、また私たちも元気をいただきました。これから私たちも被災された方々の健康のお役に立っていかれたらと思います。