

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 石川照子

- ★ 日時 2013年8月29日(木) 13:30~15:00
- ★ 場所 陸前高田市 双六公民館
- ★ 参加者 女性10名、健康推進課介護予防推進員1名、保健師1名
- ★ 同行者 小沢アヤ子先生
- ★ 状況 午前中の高田一中仮設集会所でのヨーガ療法終了後移動。陸前高田市民生部健康推進課からの依頼による介護予防事業(8~9月)で11箇所会場の6箇所目です。初めて何う会場なので、担当者から詳しく道順や目印を説明していただき出発。「奇跡の一本松」がある周辺は大型トラックが土煙をたてながら行きかい、伐採された山の頂上では何台ものショベルカーが働き、復興道路、堤防工事などが進められ改めて被害の大きさを感じる光景です。公民館は80畳ほどあり震災当時は国道を超えた波が近くまで押し寄せたが、難をまぬがれ、直ぐに避難所として多くの方々がいらしたそうです。本日、公民館に早めに到着した方々は近所の10ヶ月の孫をつれた方に声をかけたり、その子をあやしたりと笑顔が溢れ、和む雰囲気でした。始めに10月で102歳になられる現役の医師、日野原重明さんの記事をご紹介します。「人生の様々な体験が自分を鍛えてくれた事」、「自分のためだけではなく、困っている誰かのために自分の時間を使えたら素晴らしい事」「99歳から筋力トレーニングを始め、世界最高齢の日本人男性116歳をめざす事」などお伝えして開始しました。
- ★ 内容

<お伝えしたこと>

- ・いい呼吸の大切さ
- ・アイソメトリックの効用
- ・今の体調に合わせて無理をしないで行なう。出入り自由で。

<アーサナ>

座位

- ・呼吸の意識化(お腹・胸に手をあてて)
- ・ネック・ムーブメント
- ・エルボー・ベンディング(有音・無音)
- ・ハンド・クレンチング&アイソメトリック
- ・トウ・ベンディング
- ・アングル・ベンディング(有音・無音)
- ・ヒップ・ローテーション&アイソメトリック(有音・無音)
- ・シャシャンカ・アーサナ&アイソメトリック(有音・無音)

立位

- ・アングル・ストレッチ・ブリージング
- ・立位でのねじり
- ・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ(有音・無音)

仰臥位

- ・サハズアーサナ
- ・パヴァナムクタ・アーサナ&アイソメトリック(有音、無音)
- ・セツバンダ・アーサナ

<呼吸法>・カパラバーティ ・ブラマリー呼吸法 ・スカ・プラナーヤーマ(1:2の呼吸)

★ 参加者の感想

- ・寝ながらできるポーズが良かった。
- ・運動不足を感じた。
- ・足がだるくなるので、家でもやってみたい

ヨーガ療法士の感想

- ・熱心に取り組んでいる姿が印象的でした。
- ・後半、浜風が公民館の中を心地良く通り抜けていきました。