

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 9 月 7 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 (うちティータイム時参加 1 名)

★ボランティア同行者 田村和子 栗野伸子

★状 況 久しぶりの太陽も昨日一日だけで再び雨模様の内陸を出発。沿岸も降り出しそうな雲行きだ。近くにある保育園の運動会が開催されており時折元気な声が集会所まで響く。

実習前後に血圧、止息時間を計測。

夏の暑さや疲れの出る時期で免疫力が低下すると体調を崩しやすくなる。アイソメトリックで、筋肉量を増やしホルモンの分泌を促進し免疫力を高めましょう…と話して開始する。

★実習内容 *DVD アンチエイジング座位編

*アーサナ：・シャヴァ・アーサナ

・パバナ・ムクタ・アーサナ&アイソメトリック

・仰向け・側伸・うつ伏せ…床に面している面を意識

・ブジャングアーサナ

(肘を床に付いて・肘を伸ばして・上体を起こし肩越しに後ろを見る)

・シャラヴ・アーサナ (右足・左足・両足)

・ダヌル・アーサナ (片手足・両手足)

・安定座からのねじり

・カパーラ・パーティ

・ブラーマリー

★参加者の声 *今までは殆どの動作がスムーズに行えていましたが、

うつ伏せの動作をしたら普段気付かない身体の動きを認識しました。

背骨が反らない、膝が上がらない、脚が重い等…

畑も所有していないので、仮設の敷地内を何度も往復したり校庭の階段昇降をしたり身体を動かす事を心がけています。

独居生活になってしまったので極力行事に参加したいです。(78 歳)

*脇を下にして寝たらバランスの悪さが分かりました。(67 歳)

*ヨーガ療法の開始時間ぎりぎりまで畑仕事をしていました。

加齢と共に背骨が丸くなってしまい、ヨーガを始めた当時は二つ折りの座布団を首のあたりに当てて仰向けになっていたが、最近は座布団なしでも出来るようになりました。(76 歳)

*来客がありヨーガ療法には参加出来なかったが皆の顔を見たくてきました。(71 歳)

★感 想 ・季節の変わり目は体調の乱れも出やすいので生活のリズムを整えながら適度な運動も並行し自己管理を意識して頂きたいと思った。

・久しぶりのうつ伏せからのアーサナに身体が新鮮に反応した様子が見られた。細胞が活性化したようで、茶話会はいつもより長い時間で盛り上がった。(田村)

・アセスメントしたかった方が今回も行事のため参加されず、次回に伸びてしまった。

あせらず、一人ひとりと毎回ヨーガ療法の時間を大切にし、心身共に健やかな時間を過ごすことができますように願っている。(栗野)