

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 村上 里子

◎日時 2013年9月27日(金) 13:30~15:00

◎場所 陸前高田市 矢作町13区公民館

◎参加者 男性 4名 女性 10名 健康増進課、担当者2名

◎同行者 小沢 アヤ子 石川 照子

<状況> 本日は、陸前高田市・民生部健康増進課第2次介護予防事業の「陽だまりクラブ」11か所のうちの2か所へ伺う日です。素晴らしい秋晴れの中、美しい川が流れる静かな山間部をたずねました。

<内容>初めに、健康増進課の方が血圧を測定される。その後、イメージされているヨーガ(難易度の高いポーズをとる)とヨーガ療法との違いをお話してから、体操を始める。ヨーガ療法では無理のないポーズ、少しの力を入れあうことで筋肉を強化できる。筋肉を緊張・弛緩させることで、リラクセスを感じ取れる。ゆっくりと体を動かす、自然呼吸に意識をむけることで、自分の体に対する気づきを得る等。

*立位

- 両手を肩まで上げ、握る・開く
- 両腕の上げ下ろし
- 全員で輪になって手をつなぎ、片脚ずつの前上げ・後ろ反り・左右上げ・腿上げ
- 腰押し
- 肩肘を抱え込んでのねじり

*座位

- 足の指グーチョキパー
- トゥ・ベンディング
- アングル・ローテーション
- 手のひらを当てての、自然呼吸の確認 胸・背中・両脇
- 腕押し (有音・無音)
- 腕引き (有音・無音)
- 膝をたてて、足首の押し合い (有音・無音)
- 両膝押し 外側、内側、上から (有音・無音)

*呼吸法

- 手のひらを顔の前におき、呼吸の確認 鼻から・口から
- カパラバーティ 3回×2
- スカ・プラナーヤーマ 2回

<<参加者の感想>>

- ・何も使わなくてできるから良い。
- ・家でやってみたい。
- ・自分の鼻の通りがわかった。
- ・自分の体の動き具合がわかった。

<<ヨーガ療法士の感想>>

参加者の皆さんは和気あいあいとしていて、集まるだけでも元気が出てきているように思いました。普段からよく歩き、働いていらっしゃるの、高齢の方も積極的にやっていただけでした。今回の体験でヨーガに興味を持っていただき、いくつかでも家でやっていたらと思います。