

ボランティア活動報告書

岩手県 高橋千賀子

- ◆ 日 時 平成 25 年 10 月 25 日 (金) 10:30~12:00
- ◆ 場 所 陸前高田市 旧広田水産高校仮設住宅 集会所
- ◆ 参加人数 女性 7 名 (1 名は血圧測定のみ)、男性 1 名 : 計 8 名
- ◆ 同行者 石川照子 藤原ケイ子

《状 況》

陸前高田市に着くと中央の旧市街地は何も無く平坦であるが、周辺の集落の中に少しずつ新築の民家や商店等が出来てきている。台風が近づいて雨足が強まる中、参加者が少ないのではと心配したが開始時には 5 名が参加してくれた。その後男性 1 名と、支援員の方が加わり、最後に歯医者に行つて遅れたと血圧測定のための参加者があつた。

《実習内容》

*健康者コース (4 名)

シャヴァ・アーサナ : 呼吸の意識化 (お腹、次に両肩に手を当てる)

サハズ・アーサナ : 有音、無音各 1 回

パヴァナ・ムクタ・アーサナ : 普通とアイソメトリックの各 1 回

仰向けで立膝にし腰を上げる : 普通とアイソメトリックの各 1 回

バジュラ・アーサナ : 呼吸の意識化

首曲げ : 前後左右 有音各 3 回 首回し : 左右各 3 回

両手を前に伸ばし、頭を入れ背中と腰を後ろに引く : 有音、無音各 2 回

両手を後ろで組み、手に力を入れ前屈 : 有音、無音各 2 回

頭上で肘を組み、頭を超す

足裏を合せバタフライ : 5 回

足裏を合せ、足を床から上げ : 有音、無音各 2 回 足裏を合せ前屈 : 有音、無音

片足を股間に引き、両手で前屈 : 有音、無音各 2 回

カパラ バディー : 5 回、10 回 スカ・プラーナーヤーマ : 1 対 2 の呼吸

*高齢者コース (3 名) ~アンチエイジング・ヨーガ座位編をゆったりと行う。

《参加者の声》

- ・伸ばした筋肉がわかって気持ちよかつた。
- ・久し振りで体を動かし筋肉痛になりそう。
- ・毎日ヨーガしているから体調が良い。(カレンダーに全部○を付けてくる)
- ・他の人にもヨーガを勧めるけど、身体を柔らかくすると誤解して来ない。

《ヨーガ療法士の感想》

高齢者も多いが積極的な方が多く、手に半分ギブスをしながらもポーズを工夫して挑戦していた。生活の中にも取り入れ、ポーズもスムーズに行うので感心すると、自信を持って 2 年以上しているからと応じてくれた。

