

ヨーガ療法活動報告

★5月5日（木曜日祭日）

報告：高橋五百子

- ・訪問先：花巻市
- ・場所：花巻温泉ホテル花巻（避難者 120名ほど）
- ・参加者：小沢アヤ子、熊谷りつ子、田村和子、小苺米千彩子、高橋五百子
- ・時間：10：00～15：00
- ・内容：一回目6名の参加（男1名、女5名 50、60代） 10:25～10:55(30分)

小苺米千彩子さん担当

正座：呼吸の意識化、頭と手でのアイソメトリック2種、足の緩め

シティラ・ダンダ・アーサナ

座位：脚と手でのアイソメトリック、ねじり→アイソメトリック

座位：合踵のポーズでのアイソメトリック、片足開脚横曲げ

シティラ・ダンダ・アーサナ

立位：腰のゆるめ、上体前後屈、片足バランス、

呼吸法：腹式呼吸 1：2 プラマリー

二回目：4名参加（女性 30～60代） 11：10～11：45（35分）

熊谷りつ子さん担当

仰向け：サハズアーサナ、

立位：プリージング・エクササイズ、横曲げ、上体前後屈、片足バランス等

シャヴァー・アーサナ

座位：アイソメトリック数種、合踵前屈等

シャヴァー・アーサナ → ねじり → シャヴァー・アーサナ

災害ボランティア医療専門家チームへの同行参加最終日となる本日は、静岡赤十字病院精神神経科の室津恵三先生、アロマセラピスト4名、辻良史さんとご一緒させていただきました。災害地避難所と違い、開催場所が30畳ほどの静かで落ち着いた和室で、アロマコーナー、簡易BF装置を使ったストレスケアコーナー、ヨーガ療法コーナーがあり避難者のかたが好きなところへ参加できるかたちで行われました。ヨーガに参加されたかたを見ていると、最初はゆっくりの動作が出来ずイライラしている様子の方もおりましたが、進めていくうちにゆっくり出来てきて、終わりの頃には意識が集中している様子が見えたりと伺うことができました。すべてのコーナーを体験して帰られた方も見受けられ笑顔がこぼれていました。午後からは参加者がいなかったので、私たちも簡易BF装置を体験したり、アロマを体験させていただき私たちも心がほんわりとなりました。