

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手・前澤良子

- ★ 日時 5/19 (木) pm : 2 : 00 ~ 3 : 00
- ★ 場所 盛岡市繋温泉 愛真館 小宴会場 風月
- ★ 参加人数 男性 1 名 女性 5 名 (うちご夫婦 1 組) 計 6 名
- ★ ボランティア 小関喜久江 宇部雅子 前澤良子

★ 状況

担当の盛岡市保健センター保健士より、連休明けからのボランティア要請により今回より毎週伺うことになる。

小宴会場はカーペット敷きで、膝や腰の痛い方は椅子で行うことにした。初回 (4/20) 参加の方は覚えていてくださり有難かった。

初めて参加といわれた方はエコノミー症候群とは言われなかったそうだが、白いタイツをはいて膝にサポーターをしていると見せてくれた。瓦礫による膝の損傷のある男性は奥様と参加された。

高齢と思われる方たちで膝や腰の痛みを訴える方は多い気がする。

耳が遠いので“声”を大きくしてほしいといわれ、さらに大きな声ではっきりとゆっくりと伝えるよう気をつけた。

痛みのある方へは程度にあわせて、そのつど(担当:小関)個人指導した。

★ 内容

- 1 あぐら又は椅子で腿に手を置き暖かさとリラックスを感じる。
- 2 鼻から出入りする自然な呼吸、腹部、胸部、脇腹に手を置き呼吸による動きを意識化する。
- 3 ブリージング数種
 - ①ハンド・ストレッチ②合掌で背中、脇を伸ばす③肩を回す
 - ④首の前後左右の動き(アイソメトリックあ~の有音、無音)、⑤膝の曲げ伸ばし
- 4 肩、手指アイソメトリック (う~の有音、無音)
- 5 足指、足首の関節を動かす。膝 3 種アイソメトリック (あ~の有音、無音)
 - ・長座と椅子、仰臥位
- 6 ねじりアイソメトリック 2 種 (あ~の有音、無音)
 - ・立位
- 7 横曲げアイソメトリック (ん~の有音、無音)

8 後ろそりアイソメトリック（あ～の有音、無音）

9 腰アイソメトリック（あ～の有音、無音）

10 呼吸法

① カパラバーティ（口からの強い呼気 5 回、片鼻、両鼻 5～10 回）

② スッカ・プラーナヤーマ（1：1）5 回

★ 感想 保健士常駐の温泉施設であり、館内放送の呼びかけで時間通り開始。膝、腰の痛みを持っている方が多いのでそれに合わせて行った。一見するとわからないが津波による心身の痛みを抱えている方の参加であり目配り、気配りがより必要と感じた。複数の療法士の対応はとても重要と思った。

* 保健士に指導内容、参加人数の報告を書面で求められ提出。