

## ヨーガ療法ボランティア報告

岩手・古舘まち

- ★日時 : 5月23日(月) 10:00~11:00
- ★場所 : 岩手県雫石町 雫石プリンスホテル(避難者107名)
- ★参加者 : 前澤良子・小関喜久江・新沼満代・古舘まち
- ★状況 : 今回で4回目。天気が良く、外の山の斜面には山菜採りをしたり山歩きをしている数人の方達の姿が見られた。前回同様マット持参で伺う。
- ★内容 : 女性3名(60代~80代)
  - (仰臥位で)  
足首まわし、ふくらはぎほぐし、ブリージング・エクササイズ3種(有音・無音)、下半身のアイソメトリック(有音・無音)
  - (座位で)  
横曲げ(有音)、首のアイソメトリック(有音・無音)
  - (四つんばいで)  
猫のポーズ
  - (立位で)  
前屈(有音・無音)、後屈(有音・無音)、スクワット
  - (仰臥位で)  
アウンの音を有音で響かせる、金魚運動、全身で伸びる

### ★感想

- ・2名の方が金魚運動は腰が痛かったという事で、これまで金魚運動は気持ちの良いものと認識していた事を反省し、安全面での配慮が大切である事を痛感しました。
- ・前回から参加のリズム体操をされていたという80代女性は、首の運動の後は頭の重みが軽く感じられるそうで、部屋の中でも自分なりに体を動かしておられるという事でした。
- ・前回から参加されている方から声を出すのはどういう意味があるのか、1回目から参加の女性からはヨーガとはどういうものなのかという質問があり、療法士の先輩方から説明して頂きました。ヨーガとは?と質問されてきた女性は今回2度目の質問で、ヨーガの本質に興味があるようでした。