

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手・古館まち

- ★日時 : 5月30日(月) 10:00~11:00
- ★場所 : 岩手県雫石町 雫石プリンスホテルレストラン
- ★参加人数 : 女性1名(80代)
- ★参加者 : 小沢アヤ子・前澤良子・小関喜久江・古館まち
- ★状況 : 今回もマット持参でレストランの奥で行いました。これまでは音楽が館内に静かに流れ、窓際で新聞を読まれている方が2、3人おられる状況でした。今回はある団体が入口付近に集まって数人の避難者の方と話をしておられました。
- ★内容 : 仰臥位、座位、立位、伏臥位でアイソメトリック(有音・無音)とブリッジングエクササイズを数種類組み合わせで行う。左の肩が痛いという事で注意しながら行った。最後に呼吸法(ブラーマリー、カパラバティ、2倍の長さで吐く)を行った。

前々回から参加の方で自分でも運動されているということで、80代には見えずともお元気そうでした。今回片足バランスがフラフラしないですねと言ったところ、片足立ちで100まで数えられるということでした。体を動かすのが好きで、地元では週に2回町内で企画されていたリズム体操や軽運動に参加されていた話などをされました。今どういう状況にあるのか分かりませんが、にこにこ話される姿にこちらが元気を頂きました。

今回小沢先生が血圧を測っていたところに、80代の男性が来られていろいろと話をされたようです。