

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手・小関喜久江

- ★日 時 : 6月3日(金) 14:00~15:00
- ★場 所 : 盛岡市繋温泉・愛真館
- ★ボランティア 栗野 伸子・小関 喜久江
- ★内 容 : 女性3名(初参加1名)+社協の実習生1名(途中まで参加)
 - ・シャヴァアーサナでリラックスと呼吸を意識
 - ・仰向けで手足のタッチ
 - ・座位:首、肩、腕の弛め(一部有音・アイソメトリック)
 - ・長座:つま先、足首、膝(弛めとアイソメトリック)
 - ・パシチマ・ターナ・アーサナ(アーサナとアイソメトリック)
 - ・フル、ハーフ・バタフライ(弛めとアイソメトリック)
 - ・DRT

★状 況 :

何日ぶりの快晴で青空と山の空気が気持ちよい。

毎週木曜日に訪問していたが館の都合により今週と来週は金曜日に変更。

何度か参加されている80歳の女性は、入室してから会話が途切れずいつまでも話していた様子であった。

初参加の方もいらしたのでまずはご自分の身体でリラックスや、呼吸、動きを体感してみましょう…と始める。

アイソメトリックは、抗っている部分以外にも刺激があるため少ないアーサナでも全体に心地よい刺激となる。

その後のDRTは、快適な気温の中皆さんすっかりリラックスされたとの事。

リラックスを体感し気持ちがほぐれたせいか、終了後、自ら津波の体験を聞かせて下さった。

この避難所は今月いっぱい終了との事。

【 記・栗野 】

★参加者の感想

60代後半と思われる女性の方が「運動は全くしてないが、肩こりがひどく、ヨーガの案内放送を聞き初めてだが来てみた」と参加されました。

本当に体をほぐしたかったようで、すぐにもアーサナをしたかったようでした。

指導者にそのことを伝えるとその方の希望を取り入れながらも参加者に配慮した指導内容で進められました。

終了後の感想は、「肩が楽になったような気がする。最後(DRT)は、手足が温かくなり眠りそうになった」とのこと。

「自分は、ひな祭り会の踊りの練習で家に居なかったため助かったが、家も息子も親戚もみんななくした。息子の亡霊が自分の肩にのしかかっている感じがする。

2日後家に戻ったら2階は大丈夫だったがそのまま下に落ちた状態で下敷きになった人たちがたくさんいた。

数年前から高血圧で服薬していたが、その状況を目にして以来身体が薬を受け付けなくなり大変な思いをした。ここに来て保健師さんが心配してくれ、医大に通院した。

医大で色々話を聞いてもらえてから薬が飲めるようになった」とつらい体験も話してくださいました。

所用で被災地に戻る度、様々な記憶がよみがえり具合が悪くなるとも話しておられました。