

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手・小沢アヤ子

★ 6月12日(日)

★訪問先：大船渡市

★場所：盛町の市民交流館（カメラホール）

★ボランティア：小関喜久江 藤原けい子 新沼満代 前澤良子 小沢アヤ子

★時間：10:00～11:00

★参加者：男性3名 女性8名 計11名

★状況：今回のボランティアをセッティングして下さったAさんと会場で打ち合わせ。

JR 大船渡線 盛駅前の市民交流館が避難所として使用されており、1階ホールは較的若い方々、2階の和室は高齢の方々の居住にと住み分けされており、冷房なども使用でき、比較的恵まれている避難所のように思えた。ヨーガは1階のホールにマットなどを敷き実施した。

ヨーガ実習前後に簡易バイオフィードバックの皮膚温計にて参加者の皮膚温を計測し、皮膚温が低いと血流の悪さが想像でき、血流が悪いと免疫力も働きにくい状態であると説明する。皆さん皮膚温が高く身体的には落ち着いていい状態であることを感じた。

★内容

- ・ シャバアーサナでリラックス(腹部、胸部の動きで呼吸を意識化)
- ・ サハズアーサナ (有音)
- ・ 下肢のアイソメトリック(有音)
- ・ セツバンダ・アーサナと膝を立てての上半身起こし(腹部などの緊張と弛緩を意識化)
- ・ シティラ・ダンダ・アーサナ
- ・ 片膝・両膝のバタフライ アイソメトリック(有音)
- ・ 合踵のポーズ(有音 無音)
- ・ パシチマ・ターナ・アーサナ (片脚・両脚) アイソメトリック
- ・ バクラ・アーサナ アイソメトリック (有音)
- ・ スカ・アーサナでの体側伸ばし
- ・ 手・腕のアイソメトリック 数種 (有音 無音)
- ・ 首のアイソメトリック
- ・ シャバアーサナでリラックス (身体の変化を感じ取る)

★呼吸法：片鼻のカバラバーティ 腹式呼吸 (1:1) 10R

★感想：避難所の近くに住む女性の方は、自分が習っているヨーガと少し違うが、このヨーガも気持ち良かったとの感想。体が温くなった。腰痛のあった男性は体が楽になった。最初、寝転んでゲームをしていた高校生もいつの間にかヨーガに参加していた。避難所のボランティアスタッフの若い女性たちも気持ち良かったと感想を述べていた。