

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 前澤良子

- ★ 日時 6月16日(木) P. M2:00~3:00
- ★ 場所 盛岡市繋温泉 愛真館 小宴会場 風月
- ★ ボランティア 小関喜久江 宇部雅子 前澤良子
- ★ 参加者 女性3名
- ★ 状況

仮設住宅への入居が徐々に始まったようだ。外出した方もあり、いつもよりホールは閑散としていた。初回(4/20)から欠かさず参加している80代女性、数回参加の5~60代くらいの女性に加えてホールに一人いた60代くらいの女性も誘ってみた。その方は「脚が痛くて無理」と断られたが簡単な説明と80代女性の勧めで参加して下さった。

座れない方には椅子で対応した。

★内容

- ・シャバアーサナでリラックス(腹部、腹部と胸部、わき腹で呼吸を意識化)
- ・サハズアーサナ(有音 無音)
- ・下肢のアイソメトリック(有音 無音)
- ・膝を立てての上半身起こしとセツバンダアーサナ(ブリージング)
- ・片脚、両脚上げ下げ(“ ”)
- ・ブジャングアーサナ(“ ”) シャラヴ・アーサナ(有音)
- ・マカラ・アーサナでリラックス
- ・後ろそり(有音 無音) ・スカ・アーサナで体側伸ばし ・ねじり
- ・手首のアイソメトリック ・膝のスクワット
- ・呼吸法 片鼻、両鼻カパラ・バーティ 腹式呼吸1:1 5R

★感想

80代の女性は来週、仮設住宅への入居がきまると涙ぐみながら話して下さった。これから先の大変さと別れの悲しさがこみあげてきたようだ。当初、正座ができなかったのが座れるようになり「おかげさまで・・・」と話された。2週前のヨーガ時に自然に座っていることに気づかれて驚いていたそう。 (小関談)「脚が痛くて・・・」と話された方の励みになればと思う。「津波の敵をとってやる！」という感情の激しさをみなで受け止めながら、健康でいることこそ大事となだめた。ヨーガに参加し始めは話が止まらず、保健士による興奮で血圧も高かったそうである。80代と思えない元気さは早朝の散歩やヨーガへの参加で積極的に健康維持に努力されたからと思う。5~60代の方は「気持ちよい」と手ごたえを感じて参加されている。

