

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小関喜久江

- ★日時 10月9日(日) 午前10:30~11:30
- ★場所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 女性11名(60~80代後半) 幼児1名
- ★ボランティア同行者 稲富まき、田村和子、高橋五百子

★状況 3連休の2日目でもあり途中ボランティアを乗せた他県からの大型バスや自家用車が多く見られる。現在50世帯150人弱が居住されている末崎小学校仮設でのヨーガ療法は2回目で、連続参加された方が約半数。会場は約30畳のフロアにゴザやカーペットを敷いてある部屋。開始前に皮膚温、血圧を計測し、用意した健康チェック記録に記入してから行う。震災後から血圧の薬を飲み始めたり、眠れないという方が多かった。

★内容 <アーサナ>

- ・シャヴァアーサナ お腹に手を当て自然呼吸を意識化
- ・サハズアーサナ 有音、無音で各1回
- ・パバナムクタ・アーサナ
- ・ヒップ・ローテーション & アイソメトリック
- ・ニー・クランク アイソメトリック 前後左右
- ・セツバンダ・アーサナ 有音(3回)無音(1回)
- ・パンチマ・ターナ・アーサナ アイソメトリック
- ・仰向けでのねじり

<呼吸法>

- ・カパーラバーティ系 お腹の動きを意識して行う

- ★感想
- ・ヨーガ実習後は皮膚温が上がっている人が多く、又、ご自分でも「体がポカポカしてきた」との声。
 - ・ねじりのポーズをして自分の身体のゆがみに気付いた。
 - ・ヨーガを始める前は身体を動かすのもつらそうな人が、アイソメトリック運動をした後で「さっきよりもやりやすい」「病院のリハビリりよりずっといい」とおっしゃっていた
 - ・足のアイソメトリックは「家でもやってみよう」という感想が聞かれました。

*開始前の計測をしながら、血圧が高い、運動不足、不眠等々ご自身の身体の状態や生活状況等を自然に話して下さったのでそれに沿ったアーサナを行えた。

*アーサナ実習は40分程だったが経験、年齢層を考えると無理なく動ける適度な時間であると感じた。

*終了後のティータイムでは笑顔がこぼれ、次回も期待する声が聞かれる

*集会所管理をしている男性が「女性はお茶をのみながらおしゃべりをして、周りとのコミュニケーションをとり易いが、男性はなかなか出て来ないのが心配。カラオケ機器を探し、集会所でお酒でも飲めるようにしたいと思っている」と話されていた。