

- ・日 時：10月22日（土） 10：30～11：30
- ・場 所：大船渡市 末崎小学校仮設集会所 3回目
- ・ボランティア同行者：稲富まき、田村和子、小関喜久江、
- ・参加者：女性7名（60代～80代）

<状 況>

3回目の訪問となる集会所では、雨が降り少し肌寒い感じの所、お部屋を暖めて下さっておりヨーガ療法が始まる15分くらい前から参加者が集まってきました。

初参加の方が1名で、あとは連続の参加です。お名前や体調なども把握出来てきて和やかな中皮膚温と血圧を測っての開始となりました。アーサナ、呼吸等40分ほどやりました。

<アーサナ>

- ◆シティラ・ダンダ・アーサナでリラックス
- ◆トウ・ベンディング、アングル・ベンディング、アングル・ローテーション、
ハーフ・バタフライ、フル・バタフライ、膝のアイソメトリック（前後左右）
- ◆シャヴァアーサナで両手を腹部において自然呼吸の意識化
- ◆サハズアーサナを有音、無音で各1回
- ◆パヴァナ・ムクタ・アーサナ&アイソメトリック ⇒ シャヴァアーサナ
- ◆シティラ・ターダ・アーサナ
- ◆アルダ・カティ・チャクラ・アーサナを有音、無音で各1回
- ◆上半身力をぬいて前曲げ、アルダ・チャクラ・アーサナ&アイソメトリック
- ◆シャヴァアーサナ
- ◆片足開脚前屈、横曲げ、ねじり&アイソメトリック
- ◆仰向けでのねじり ⇒ シャヴァアーサナ

<呼吸法>

カパラバーティ 片鼻での深呼吸（右左）

<感 想>

寒さを感じるようになって来たせいか、坐骨神経痛のような腰から脚にかけての痛みや、膝の痛み、肩こりがするという声が多かった。実習後の計測をしながらお話を伺うと痛いところがあっても動かした後は気持ちいい、体が温かくなった、来るのが楽しみだなどの声が聞かれました。背中にボルトが入っているという方は、最初の頃より動きも軽やかになり表情が明るくなったのが嬉しいです。

まだ3回目ですが計測することでご自分の体への健康意識が皆さん変わったように感じます。今回は外部からのボランティアの方5人の飛び入り参加があり、終了後のティータイムまでにぎやかでした。