

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手・高橋五百子、小沢アヤ子

★日時 10月21日(金) 午後1:30~2:30

★場所 陸前高田市広田小学校 仮設住宅

★参加人数 女性6名、

★ボランティア同行者 藤原ケイ子、高橋五百子

★状況 午前中にボランティア訪問している旧広田水産高校仮設住宅のすぐ近くに広田小学校の仮設住宅があります。この仮設団地には以前調査に伺った時、まだ集会所がないので集会所が出来たらとのことでしたが、折角近くまで来たので仮設住宅の区長さんのお顔を見に寄りました。集会所はまだ出来ないが、仮設住宅の空いている部屋を集会所の代わりに使えるようになったとのことで、急遽「ヨーガ療法」を紹介することになりました。区長さんの奥様が皆さんにお声をかけて下さると6名の方が集まり、6畳と4畳半のお部屋に分かれ小沢と高橋の指導で早速ヨーガ療法を体験して頂きました。

★内容 <体操>

○シャバ・アーサナでリラックス（膝を立て、両手を腹部に当て自然呼吸を意識化）

・サハズ・アーサナをブリージング・エクササイズで行う

・膝と両手で引きあうアイソメトリック（左右）

・膝と片手で押し合うアイソメトリック（左右）

・膝を立て、片足首を立てた膝に掛け押し合いアイソメトリック（左右）

・セツバンド・アーサナを有音と無音で各2回

・パバナ・ムクタ・アーサナをアイソメトリックで（左右、両脚）

○正座で呼吸を数えリラックス

・片足開脚でアイソメトリック（左右）

・蝶の片羽運動とアイソメトリック（左右）

・蝶の羽ばたき運動

○シティラ・ターダ・アーサナでリラックス

・後ろ反り・前曲げ・横曲げ左右（アイソメトリック）

<呼吸法>

・カパラバーティ系の呼吸法で「吐く」ことを意識化

★感想 ・60~70代の4名は、膝痛の方、血圧の高い方々、開始前に皮膚温が22℃~23℃の方々も終了時には上昇し血流が良くなり身体が温かくなったことに驚いておりました。50代の方々は、気持ち良かったとの感想で是非継続したいとのことで、11月に2回訪問することになりました。

