

## ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小関喜久江

- ★日 時 11月19日(土) 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12名
- ★ボランティア同行者 藤原ケイ子、石川照子、稲富まき

★状 況 薄い曇が覆う空を仰ぎつつ、この時期にしては暖かい沿岸の末崎仮設住宅を訪問。  
午後1時、小学校の体育館にジャニーズが来るのだが小中学生と父兄しか見に行けない…と  
残念そうに話しながら皆さん血圧や皮膚温を計測、和やかな雰囲気が始まる。

- ★内 容 <アーサナ>
- ・ハンズ・ストレッチ
  - ・ショルダー・ソケット・ローテーション
  - ・ネック・ムーブメント(有音・無音) & アイソメトリック
  - ・アングル・ベンディング アイソメトリック
  - ・ニー・クランク&アイソメトリック
  - ・ヴァクラ・アーサナ&アイソメトリック
- <呼吸法>
- ・カパーラバーティ                      ・1:2の呼吸を意識化

- ★感 想 <実習者の声>
- ・肩周りをじっくり動かしたので温かくなって、肩こりが楽になった
  - ・冷たかった指先が温かくなった。
  - ・足先だけに力を入れているのに腹筋も使っている事が分かった。
  - ・身体は動かないけど、ここに来るだけで楽しい。
  - ・身体は左右同じように動くわけではないのだと分かった。
  - ・震災後から高かった血圧が正常値に戻って嬉しい。

\*こたつに入って女子バレーのテレビ観戦や、編み物についつい夢中になってしまい肩や背中が凝っている  
…との声があり、頭部や肩周りを中心に動かしてみました。

\*血圧は依然として高めの人が多く見られますが、あまり気にしないようにしている…との事。

\*アイソメトリックでは、使われている身体の部分をきちんと意識して行えているようでした。

\*心地良さを数値でも確認できるという事は、安心感につながるようです。

\*参加者同士の交流が深まっているように見え、回を重ねるごとに皆さんの表情が明るくなり体調も良くなって  
行っているようで訪問が楽しみです。