

2012年3月17日(土) ヨーガ療法ボランティア報告 第3回

玉木 瑞枝 (実技指導担当)

中村 安子

高平 美智子

場所： 宮城県岩沼市仮設住宅内

時間： 13:30~14:30

参加者 6名 + スタッフ3名 計9名

(内容)

- ・ ヨーガ前の指先の体温測定
- ・ 呼吸法 ブリージングエクササイズ 等尺運動
- ・ ヨーガ終了後の指先の体温測定
- ・ ヨーガ終了後のお茶会

(実習者の語りから)

- ・ 背骨が痛いのが楽になった (ひねるポーズが気持ち良かった)・・・2名
- ・ 左肩が痛くて辛かったが軽くなった・・・1名
- ・ 部屋ではあまり動かないので体を動かして嬉しい・・・多数
- ・ 寝て大の字になるポーズが狭い部屋では出来ないのが気持ちよかった・・・1名
- ・ 呼吸がこんなに大事だとは今まで思わなかった・・・2名
- ・ 先日ころんでしまい体が痛くて動かないが、無理しなくていいので良かった・・・1名
- ・ こんな少しの運動で体が温まるなんて

(スタッフから)

1年経過したが、むしろ今の方が将来に対する不安が増して不安定な状態が解消されていないようです

*今回はお孫さん2人も来て部屋で遊んでいた

・・・子供たちの参加も明るくなり和やかになった

*お茶会から

- ・ 部屋が狭く家族とぶつかりながら寝ているので緊張状態が続いている
- ・ 座った状態から体を動かさず運動不足になる
- ・ 家族は年寄りや子供など幅広い年齢と一緒に過ごしていて、介護など休まる場所がない

(感想・反省)

- ・ 3月半ばなのにとっても寒い日で雨も降っていた
- ・ お茶会を初めて行ったがヨガだけでは伺えない日々の様子や体調を聞くことが出来てよかった
- ・ 狭い部屋で、動きのとれないストレスを発散する場所を求めていると感じた

- ・ 将来に対する不安が増すばかりな生活の中で健康を取り戻せない方達が多いと思います
将来に対する不安が早く解消してほしいと願った
- ・ 子供たちが今回参加した キッズヨーガも検討してみてもいいか・・・

次回予定

4月7日(土) 4月21(土)

(指先の計測結果)

