

憩いの家におけるヨーガ療法ボランティア活動報告

報告者 瀬谷 芳江

「日 時」 2015年1月13日（火曜日）PM15:00～15:30

「場 所」 いわき市平上荒川字後沢 201

「実施者」 氏名 瀬谷 芳江

「参加者」 男性5名 女性3名 （内1名職員）

「状況」 新年初のヨーガ療法でした。黒板に今日の予定日が記載されて、お待ちして頂いている事が伺い知ること出来ました。

「指導内容」 まずは、呼吸法から、自動的な呼吸、腹式呼吸、

アイソメトリック・ハンド・イン・アウト・ブリージング

アイソメトリックで指の腹を合わせてア～

リスト・ジョイント・ローテーション

手首回し（同じ方向は困難）

手を太腿に当てて有音のア～で抗う

座位のアルダ・カティ・チャクラ・アーサナ

片鼻の呼吸法が片手で、前回出来なく今回リベンジ
再度挑戦しました。右手は親指で、左は人差し指にて
行った、結果成功しました。

「参加された方の感想など」 毎回、上手くできませんが、職員さんと
今回は、出来ましたね～

「施設からの要望も」 次回も、お待ちしております。

「実施者の感想」 いつも皆さん、出来ないなりに、真面目に行う姿が可愛い。