

## 浪江町 森合仮設ヨーガボランティア活動報告

日 時：2015年3月28日 PM1:30~3:00

場 所：仮設集会所

参加者： 2名 70代女性

指導者：斎藤節子

状況：穏やかな暖かい一日、駐車場の車も少なくお出かけされている方もおられる様子。お馴染みさんのおふたりの参加、足腰強化中心で楽しむ事お伝いする

- ・27年度4・5・6月のヨーガ実施予定表持参し、旧年度のものとの交換、張替し新しく参加される方の勧誘もお願いする。
- ・明日はこの場所で、恒例の炊出しが行われる予定です。とのことで皆さん楽しみにされている様子が伝わってくる。

活動内容：楽な座り方で行っていただく

- ・Dr・ポーレ式呼吸法で心身整える  
手の平を 12か所に当て呼吸の強弱・無 に意識を向ける（自然呼吸の観察）
- ・**仰臥位**になり両かかとを10センチほど上げる、難しいと思われるときは、片方ずつ上げ、下げ 手の平お腹に自然呼吸でリラックス
- ・次に、アイソメトリックで足首を重ね、膝を少し曲げ 左右 有音で負荷  
その後、有音 各1回 5呼吸リラックス
- ・リラックス後両足上げて、軽くなった感じをあげよう
- ・**うつ伏せ**：手を重ねてアゴを乗せ、マッカー・アーサナでお腹の呼吸を感じる
- ・両足揃えて膝曲げないで左右片方ずつ上下する。その後足首重ね、左右 上下有音各1回 重ね返して、左右 有音各1回 10呼吸リラックス
- ・両膝は90度に曲げ 足首重ね 左右 各有音1回 重ね返して左右 各有音1回5呼吸リラックス
- ・もう1度片足ずつ上げて確認する。
- ・**座位**になりアイソメトリック・リスト・ジョイント・ローテーション  
左右 有音各1回 5呼吸リラックス
- ・**呼吸法**：カパラパーティー 10回 自然呼吸観察

感想：動くことが少なくなり、足腰が弱くなっている実感はあるが、どうしようもない。動かないと動けなくなることを伝えても、同じである。ご夫婦でーと勧めても

中々難しいようである。希望より諦めの気持ちが大きいように感じられる。

ー 終了後のお茶会での話から ー