

元気高齢者対象・ヨーガ療法ボランティア指導報告

近藤幸子

[日 時] 2015年4月9日(木曜日) 10:30～11:10

[会 場] JA 東西しらかわ多目的ホール
福島県白河市表郷金山字竹ノ内

[参加人数] 女性7人(70代～80代)

[状 況] 天気晴れ。昨日の雪のせいか太陽が出ているのに空気が冷たく感じられた。この寒さでは参加者がどうか?と思いながら向かった。20分前に到着、いつもの顔ぶれが揃って電気マッサージ機に座っており笑顔で手を振っていただいた。安心して椅子を並べ会場の準備を行った。

[指導内容]

- ・アー・ウー・ナーの説明
- ・両腕の後ろまわし(有音・無音)
- ・両掌押し(有音・無音)
- ・両掌押しのねじり(有音・無音)
- ・足首交差で上下(有音・無音)
- ・アイトリック・パヴァナ・ムクタ・アーサナ・ブリージング EX(有音・無音)
- ・ハンズ・ストレッチ・ブリージング EX(有音・無音)
- ・呼吸法(1:1 1:2)
- ・瞑想法(回想法)

[実習者の感想]

毎回、会場に来て後ろで編み物をしていた80代の女性が、今日も編み物をしており途中から自分の意思で椅子に座り、始めて一緒にヨーガを行った。

この女性は川内村から避難しており、頼りにしていた娘さんが入院してとても寂しい、と話していた。ヨーガの時は何も考えていなかったことや気分がすっきりした、と感想も話していただいた。

今日は同じ会場内の一角で4人の女性の会議があり、ずっと話し声が聞こえて気になり集中できなかった、等の声やスタッフの人達も始終、気にしていた雰囲気があり、環境の大切さも感じられたヨーガの時間でした。

ありがとうございました。