

浪江町 福島市森合仮設住宅でのボランティア活動報告

記録 芳賀 絹子

- [日 時] 2015年5月16日(土) 午後1時30分～3時00分  
[場 所] 森合仮設住宅集会所 談話室  
[実施者] 芳賀 絹子  
[参加者] 女性2名(70歳代)  
[状 況] 昨夜、雨が少し降り、日中カラット晴れました。  
最高気温が24度まで上がり過ごしやすい日です。  
いつも参加されている方のお一人がお孫さんの運動会へ行っているということで今日の参加は二人だけでした。

ヨーガ療法指導 芳賀 絹子

[ヨーガ療法指導内容]

座 位

- ・体調の聴き取り
- ・呼吸の観察
- ・つま先押し(アイソメトリック・ブリージング)
- ・後頭部と両手平押し(アイソメトリック・ブリージング)
- ・両手の平交差押し(アイソメトリック・ブリージング)
- ・両手の平と膝でのねじり(アイソメトリック・ブリージング)

以上有音・無音で2回ずつ

仰臥位

- ・シャバ・アーサナ
- ・アイソメトリック・ハヴァナ・ムクタ・アーサナ・ブリージング  
(片膝ずつ、両膝)

以上有音・無音で2回ずつ

立 位

- ・呼吸の観察
- ・腰押し

以上有音・無音で2回ずつ

## 呼吸法

- ・アグニ・プラサーラナ (10回、少し休んだ後で10回)
- ・チャンドラ・ベタナ (3回)
- ・スーリヤ・ベタナ (3回)
- ・スカ・プラーナーヤマ (3回)

## 〔参加者の感想〕

- ・気温の上がり下がりがあり風邪をひいている人が多いが私は大丈夫。
- ・同じ仮設の人に、何万ボルトの電気が通っているイスに座るヘルストロンに誘われるが断った。それより、こうして一人で体を動かすヨーガが良いと思う。(本当ですね)

## 〔実施者の感想〕

ヨーガの回を重ねるごとに、参加者の方々はヨーガの良さを実感されているようです。今日は、5月11日の朝日新聞に載っていたヨーガの記事を持参し、説明させていただきました。

鹿児島県赤十字血液センター相談役の吉田紀子先生がヨーガの利点・効果についてわかりやすく説明されていました。

ヨーガを行うことで、介護予防にもなり、要介護認定を受ける人が出る割合も低いという所で、二人の参加者は「そうなんだよね。」と納得されていました。

ご自分の健康維持と心の安定のためにもずっと続けていただきたいと思います。