

2015年 5月 22日 ヨーガ療法ボランティア報告

(指導)赤川千佳子

(報告)赤川千佳子

(運転)藤本純子

場所：宮城県岩沼市玉浦西集会所

時間：11：00～12：15

参加者：男性 0名、女性 9名、計 9名 ボランティアスタッフ 高島紫さん

【内容】

岡孝和先生グループ研究課題番号:H24-医療-一般-025「ストレス関連疾患に対するヨガ利用ガイド 患者用」から P5-1, ヨーガとは P6-2, ヨーガでストレスが緩和されるメカニズムを人数配布しご紹介させていただきました。

- ⊕ 自然な呼吸を客観視後、2人一組で呼吸による気付きについてシェアして頂く。
- ⊕ 腹式呼吸 1：2を手の平で腹部や胸部に触れながら。
- ⊕ アーサナで筋肉の伸縮を意識化する練習。
- ⊕ アーサナで呼吸数を数える練習。
- ⊕ アイソメトリック・アーサナで有音の練習。
- ⊕ D・R・T

【実習者の語りから】

《実習前》

- ✓ 非常に疲れている。腰痛。
- ✓ 昨日1万1千歩歩いて疲れた。少しだるい。
- ✓ 良いが、疲れがある。身体を動かすと足など痛いところがある。
- ✓ 普通。
- ✓ ガタガタ。肩こり。
- ✓ 左股関節が痛い。
- ✓ 頭重感と脛が重い。花粉症の影響かも。
- ✓ 遊び疲れている。昨日からめまいがする。
- ✓ 精神的に落ち着かない。

《実習後》

- ✓ 気持ち良かった。
- ✓ 眠たい。
- ✓ 寝ていたい
- ✓ 実習中の携帯電話を切って欲しい。

【ヨーガ療法士から】

今回から初参加の方や2年ぶりにいらした方もおられましたので、もう一度確認するつもりで一つ一つをととても丁寧に、そして気忙しい方が多かったのでゆっくりと指導してみました。地域柄、周りと同調することが常識となっているようで無理に頑張っている方に対し「もう十分だと感じた方は一呼吸でおろしましょう(ほどきましよう)(もどきましよう)、もう少しやりたい方はあと5呼吸迄数えましょう。」と言ったように繰り返し伝えました。こちらからみている限り、数回繰り返すうちに、段々といちいち顔を上げて周囲を確認する動作が減って

きました。以前から気になっていましたが皆様携帯電話を ON にしています。以前は、「事務手続き等忙しいのでは？」との思いからなにも言わずにりましたが、今回 DRT 中けたたましい音で鳴った為に参加者 2 名から終了後「あれでびっくりしてしまいました。」「気持ち良かったのに・・・(残念)」と言われました。次回、始まる前に皆様にマナーモードか OFF にして頂くように注意しますとお約束しました。

反省点として時間をオーバーしてしまい、お一人用事があったようでシャヴァ・アーサナ中に帰られました。体調チェック、資料を読む事、実習と満載でしたので次回体調チェックを早めに済ませなるべく 60 分間ですべて終了するように、もしくは、始まった時に時間が少し延びる可能性もありますので、ご予約のある方は途中静かに抜けて頂いて構いませんと言ってお伝えしようと思います。

【業務連絡等】

次回からお一人 500 円頂きます。

暑くなってきたので飲み物の持参と補給を声掛け。

参加者名簿と前回の体調を記入したものを作成し担当の方に配布しようと思います。

次回ボランティア予定： 6 月 26 日 (土) 岩沼市玉浦西集会所
参加予定：未定

