

南相馬市(36)ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田 ゆう子

[日 時]2015年5月22日(金)13:30~14:30

[場 所]南相馬市鹿島区社会福祉協議会隣の和室

[実施者]34名 70代から80代男女 男性7名と女性25名、社会福祉協議会職員2名

[本日の活動予定] ヨーガ1時間

[状 況]

しばらく振りのヨーガ療法ボランティアです。高齢者交流館にバスで、お風呂やおしゃべりなど慰安しに来ているお年寄りが参加してくれました。体操はこれまで実施していたようで、ヨーガは全員初めての参加です。みんな和やかに話していました。

[症 状]

- *腰が痛い 13名
- *膝が痛い 13名
- *夜眠れない 2名
- *肩が凝っている 10名

[指導内容]

椅子に腰かけて

1. 呼吸の意識化(腹式呼吸. 胸式呼吸. 肩式呼吸)
2. アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマ
 - 1) トウ・ベンディング(有音) 5回
 - 2) ニー・ベンディング(有音) 5回
 - 3) リスト・ジョイント・ローテーション 5回
 - 4) ネック・ムーブメント 5回
3. アイソメトリック・アーサナ・ブリージング
 - 1)アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ(有音.無音)3回
 - 2)アルダ・チャクラ・アーサナ(有音.無音)3回
 - 3)パーダ.ハスタ・アーサナ(有音. 無音)3回
 - 4)腰押し(有音.無音)5回
4. アンチエイジング DVD
 - 1)上からの両膝押し 5回
 - 2)内側からの両膝押し 5回
 - 3)外側からの両膝押し 5回
- 5.ディープリラクゼーション



[ヨーガ療法実施後の感想]

<参加者>

- *体がホカホカして楽になった
- *頭がスッキリした
- *肩が楽になった
- *終わった後、何とも言えない気持ち良さだ

<ヨーガ療法士>

今回は時間がなくて「今どんな感じですか？」や血圧など測定できませんでした。

「楽になったのでまたやってほしい」と2人にいわれました。呼吸と体の動きを合わせて、気持ち良くみんな緩んでいたようです。時間が合うとき、また実施したいです。