

(社) 日本ヨーガ療法学会認定療法士会・山形  
米沢市でのヨーガ療法・ボランティア活動報告

## その1

日時： 平成27年6月3日(月) 10時～12時まで  
場所： 置賜総合文化センター  
ヨーガボランティア： 鈴木茂 鈴木糸子 曾根小夜子  
所属： 認定ヨーガ療法士会・山形  
対象者： 2名  
指導・報告： 曾根小夜子

## 状況

置賜総合文化センター3階和室での実施

市内の雇用促進、借り上げアパートに入られた方や、近隣の町村からの参加  
ヨーガ療法前後に血圧、皮膚温計測

## 参加者から療法をやったの感想

- ・Aさん 今は、季節がら暑かったり、寒かったりしていますが夜寝ている時など足だけが暑くて出して寝たりしています。芯はすごく冷えているのだと思うんですが、今日はヨーガをやってすごくスッとしました。シャバアーサナをしている時、穏やかな、静かな気持ちになりました。
- ・Bさん 夜寝るのが1時くらいになってしまい、朝は5時に起きることもあるのでお昼寝することもあります。そんなにも寝ることもできずにいます。DVDの後、直接指導してもらっている時に、声が心地よくて途中何度も止まってしまって、知らなうちに寝ていたんじゃないかと思えます。本当に心地よかったです。

まとめ 米沢も過ごしやすい季節になってきました。アイソメトリックを行いながら声をだして貰うと、呼吸が段々長くなっていくことを聞きとることができます。お二人ともヨーガ療法を実習して長いので、目をつぶって実習されていますが、今回Bさんは途中何度も動きが止まっていたので脳が先に休んでしまった状態だったのではないかと思います。Aさんは自宅でもDVD実習を続けていて、普段感じる身体の状態を話して下さいましたが、以前よりも話されている表情が柔らかく感じられました。

## 実習内容

- ・アイソメトリック DVD 実習
- ・ネックムーブメント ネックローテーション アイソメトリック・アーサナブリ  
ージング
- ・瞑想 「最近驚いたこと」



## その他

「避難者支援センターおいで」さん宛てにイベント報告書提出いたしました。

以上報告いたします。