

J A南地区さわやか部会におけるヨーガ療法ボランティア活動報告

加藤 聡子

【日時】 2015年6月4日（木）10:55～11:30

【場所】 ホテル大鳥 大広間

【参加者】 81名(女性) (男子4・女子77) 70歳から83歳まで

【実施者】 紺野きみ子、加藤 聡子

【状況】

昨年度に引き続き、福島市の南地区にお住いの高齢者さわやか部会で、ヨーガ療法ボランティアをさせていただきました。会場は、ホテル内の大広間の和室のため、座って、また一部の足に痛みのある方は低めの椅子での参加でした。

【指導内容の説明】

ヨーガ療法は初めての方ばかりでしたので、ヨーガ療法について簡単に紹介しました。老若男女、どなたでも気軽にご自分のペースで行っていただけること、若返りや認知症予防にもいいということをお話ししました。また、大広間でしたので、みなさんにわかりやすくお伝えするため、最初に見ていただいてから、そのあとで一緒に行うようにしました。座位

1. 両手の平で腹部、胸、肩に触れて、自分の自然な呼吸の観察、呼吸の意識化
2. ハンドインアウトで、呼吸に合わせて身体を動かす
吐くときに「あ〜」と声を出して、身体力をぬきリラックスしていることを意識
緊張と弛緩の意識化、ホルモンの分泌について説明
3. 手のアイソメトリック：手のひらを押し合う・引き合う
リラックスして、身体の変化を観察
4. 膝をたて、片足の膝を押して、アイソメトリック（左右）
5. ねじりのアイソメトリック（両手で膝の脇へ）（左右）
6. 浄化の片鼻の呼吸、1対2のゆっくりとした呼吸
7. 誤嚥予防に舌のアーサナ
8. 両手の平で腹部に触れて、自分の自然な呼吸の観察とイメージ

【感想】

はじめに呼吸の観察をしていただくと、みなさん静かにご自身の体を観察されているように感じました。和室ということもあり、膝の痛みのある方などもいらっしゃいましたので、それぞれの体調に合わせて、楽な姿勢でなさってくださいよう、お願いしました。一生懸命聞いてくださる姿勢に、とても気持ちが引き締まる思いがしました。