

青森ヨーガ療法ボランティア活動報告

藤田せつ

- 1.日時 平成 27 年 6 月 5 日 (金) 10:00~11:30
- 2.場所 岩手県野田村 野田中学校グランド仮設住宅集会所
- 3.参加者 3名 (60代 70代 社協の方)
- 4.ボランティア同行者 井澤範子 三上直樹 日影美紀 (八戸) 杉山純子 (むつ)
- 5.状況 とても良いお天気でした。参加者 2名は姉妹、スタッフの方が多かったです。

6.内容 A (アイソメトリック) R (回数)

*アイソメトリック・ヨーガ DVD 仰臥位編を実習

- *座位
- ・あぐら座で膝を上下左右の 4 方向へ押す・腰押し・ねじり (A) 2 R (有・無音)
 - ・伸ばした両足先をつかんで前屈 A (有音) 2 R
 - ・首への刺激 後頭部 額 側頭部 斜めを押す A 有音 2 R
 - ・ねこのポーズ 背骨への刺激

- *仰臥位
- ・片膝抱え込んで A 両膝抱え込んで A 2 R (有音無音)
 - ・曲げた片膝に手を当ててねじりと開き A 2 R (有音無音)
 - ・腹筋運動 肘と反対膝を近づける (緊張弛緩を意識) 10R
 - ・両足上げて開閉 10R
 - ・横向きで腰浮かせ

- *立位
- ・前屈 (肘・膝を緩めながら足先をつかむ (A) 2 R)
 - ・腰に手 (A) 2 R 反らす
 - ・脇への刺激 側頭部に手 (A) 腰を意識して倒していく (A) (左右)

- *仰臥位
- ・両膝立てて腰・胸を上げる (腰に手) (A)
 - ・足首をつかんで腰・胸を上げていく
 - ・逆転のポーズ (背中側を伸ばしていく)
 - ・魚のポーズ (脳天を着きながら胸を持ち上げ首から前面を伸ばし、腰から下は踵を伸ばしながら足裏側を伸ばす)
 - ・手足の微振動 (両手足を上げ細かくゆする) (良き言葉を唱えながら)

- *呼吸法
- ・速い呼吸 (片鼻 10 回ずつ 3 R)
 - ・ゆっくりな呼吸 (両鼻で吸った倍の長さで吐く)

*感想 いつも参加している耳の遠い方を呼びに行っていたのですが、頭が痛いから行かないとの事。よく聞こえないから気持ちよくできないのではと…。私たちがなりに気を遣っていたつもりでしたが課題です。指先温度の計測後上がっていたのでサボらなかつた証拠ですねと笑わせてくれました。

