

## 2015年6月26日 ヨーガ療法ボランティア報告

(指導)佐藤美弥子

(報告)藤井早苗

(運転)藤本純子

場所：宮城県岩沼市玉浦西集会所

時間：10：00～11：30

参加者：男性 0名、女性 5名、計 5名 途中から見学に来ていたボランティアスタッフの方 2名

### 【内容】

- ・最初にアーユルヴェーダの健康観と等尺運動によりどのような筋肉ができるかなどのお話
- ・自然な呼吸を客観視
- ・アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ
- ・アイソメトリック・ヨーガ・アーサナ（有音も使って）
- ・D・R・T
- ・ナーディ・ショーダン

### 【実習者の語りから】

#### 《実習前》

- ✓ 目がつかれている
- ✓ 前は肩こりがあったが、今日は良い感じ
- ✓ 運動することが少なくなって、少し太った
- ✓ 股関節が痛い
- ✓ 五十肩がなかなか治らない

#### 《実習後》

- ✓ 気持ち良かった
- ✓ 眠くなった
- ✓ 体が軽くなった。もともと腰が痛いけど、今日は大丈夫だった
- ✓ 足が上がりにくかったのが、繰り返していたら上がるようになった

### 【ヨーガ療法士から】

前回は11時スタートでしたが、12時を過ぎると部屋代が変わるため、今回から10:00スタートに変更になりました。

7月19日に『玉浦西まちびらき』イベントが予定されていることもあってか、町の整備が進んでいるようで、簡易郵便局ができたり、バス停が設置されたり、もう少しするとスーパーや薬局も開店するというお話でした。

また、この地域には公園が4つあり、『たまうら』の名前から、それぞれの公園に名前をつけたそうです。

ちなみに、『た：大樹公園』『ま：まごころ公園』『う：うぐいす公園』『ら：楽楽公園』ということでした。

皆さん個人も、前日にお出かけに行かれて気分が良いようで、「今日は肩こりは良い感じだよ」「元気ハツラツ」とお話されたり、移転された新しい家での生活に徐々に慣れてきているようですが、『まだ物置の片付けが進まない』とか『外構工事がこれからだ』とか、細々した気にかかることがあるようで、すっかり落ち着いた、とい

う感じではない印象でした。

実習中の様子は、まだ、周囲を気にしながら実習される方もいますが、ある方は、五十肩があつて動きが悪い方は、手を上げたり回したりも辛そうでしたが、自分なりに休みながら動かせる範囲で動かしたりしているようで、以前と比べると、動きも落ち着いた感じで内側に意識が向いている印象でした。

実習終了後は、体が軽くなったり、繰り返し動かしていくと動きが変化したという感想などを話されていました。

次回ボランティア予定： 7月24日（金）岩沼市玉浦西集会所

参加予定：赤川千佳子、藤本純子



バス停が設置されました。  
運行数は少ないそうです



1日5往復位です



集会場周辺の様子です



集会場の外観です。

