

## 2015年 8月28日 ヨーガ療法ボランティア報告

(指導)赤川千佳子

(運転)内田只子

(報告)佐藤美弥子

場所：宮城県岩沼市玉浦西集会所

時間：10：00～11：15

参加者：男性0名、女性6名、ボランティアスタッフ 高島紫さん 計7名

### 【内容】

❁呼吸の意識化

❁ブリージング・エクササイズ

❁肩回し・足首回し・・・目を閉じて動きを観察。動きを終えた後の感覚も観察。



❁アイソメトリック・ヨーガ・アーサナ（肘曲げ・足と手の指での引き合いなど）



❁立位でのブリージング・エクササイズ（アルダカティ・チャクラ・サーサなど）



❁心を今ここに集中させておく意味についての説明



❁片足ずつのスプタ・ヴァジュラアーサナ

❁シャバ・アーサナ

【実習者の語りから】

《実習前》

❁Nさん

久しぶりに参加。体調は良好。階段を一段飛ばしに上がって（5回ぐらい上がり下がりをする）足腰を鍛えている。

昔からの歩き仲間が三々五々集まって近所でラジオ体操第1、第2を続けている。



### ✿Kさん

今の体調は万全とはいかないけれど、ここまでの元気はあるので大丈夫。  
夏の疲れが少し出ている。

### ✿Sさん

いつもと一緒にあまり変わりはない。どこもかしこもガタガタ。

### ✿Iさん

涼しい方が体は楽に感じる。天候のせいで、体全体が特に右側が重い。

体調に気候が大きく影響していると感じる。

最近太ってきて（5キロぐらい？）ここに越して来る前は、咲いている花や外の景色に変化があって歩くのも楽しかったが、ここに来てからは田んぼの中で景色も単調なので、歩くのが体にいいとはわかっていても、つまらないので、だんだん歩くのがおっくうになってきた。

### ✿K.Tさん

腰の調子が悪い。痛みがある。

アイプラザで、70歳代の人も多く参加して体操教室で手や足を動かす単純な体操をしている。たいした動きではないように思うが、結構動いた気になって、人気があって多くの人が集まってくる。



### 《実習後》

- ・気持ちがほぐれた。
- ・気持ちよかった。
- ・しばらく休んでも土台はできてきたので、ヨーガの感覚は戻ってくる。
- ・寝ていて、片膝を曲げたのはいいかもしれない。左右が違うのがわかったし、家でもやってみようと思う。
- ・体が硬くなっているの、ほぐさないとだめだと思う。毎日続ける習慣をつけるといい。
- ・終わった後も腰が痛い。

### 《実習後》

#### 【ヨーガ療法士から】

呼吸を意識化して、言語化させる・・・言語化して相手に伝えようとしたらよく観察をしなければならない。それが今ここに意識を向ける訓練になる。ポーとしては、意識は勝手にどこへでもいってしまうことをわかりやすく説明。

大腿筋を伸ばすポーズでしばらく静止するのを試みにやってみたところ、終わった後、みなさんからこんなにもいいねとの反応が多かった。

自分の体がアンバランスなのがとてもよくわかったし、普段伸ばせないところを伸ばせたので、よく自分の体を観察することができた。家でもやってみたい、という

声もあった。

震災の後、体調を崩されていた方で毎回のように参加して下さっている方の変化を後ろから感動しながら見ていました。

ご本人もとても明るくなられて、ボランティアを続けさせていただいて喜びを感じた次第です。

今回初めて第4期 TYIC を卒業した内田只子さんが参加してくれました。

先輩の指導の仕方を学べるいい機会になっていると思いますので、研修の意味でも第4期の方の参加をお待ちしています。先輩たちのご協力も大歓迎です。

**【業務連絡等】** 次回ボランティア予定 9月25日（第4金曜日）  
岩沼市玉浦西集会所  
参加予定：赤川千佳子



次回9月25日 ボランティア募集中

ご協力をお願いできる方は佐藤までご連絡下さい。

