

富岡町借り上げ居住者さくらサロン・ヨーガ療法ボランティア活動報告

今村幸子

- 【日時】 2015年9月16日(水) 13:30~15:00
- 【場所】 富岡町借り上げ居住者さくらサロン
- 【実施者】 今村幸子
- 【参加者】 女性3名 [1名の方は、膝が悪いとのことで椅子で実施]
- 【状況】 いつものように、畳6畳のところに、蓆と座布団を敷き、3人で待っていてくださいました。8月は夏休みで2か月ぶりでした。サロン管理されている3人の方々は、お元気なご様子。本部作成のさあヨーガしましょう「今どんな感じですかのスマイルシート」の記入をお願いしました。

【指導内容】

*鼻腔に響きわたるように、ンー音3回

*両手、腹部・体側部・肩・後頭部・ほほ・前面の体壁部・背面部・下腹部・太ももに触れ、座っている今の体からの動き、現れては消えていく動きをじっと観察(3分両手触れながら、自然呼吸を繰り返しておりますので、落ち着いて集中されているスークシュマ・ヴィヤヤーマ(座位))

- 1) アイソトニック~アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(有音・無音)
 - ・両手握り、リスト・ジョイント・ローテーション同じ方向5回転)
 - ・ハンド・クレンチング
 - ・リスト・ベンディング
 - ・アンクル・ローテーション
 - ・フル・バタフライ(同じ)両足を刺激
 - ・ネック・ムーブメント・ローテーション
 - ・ショルダーソケット・ローテーション(5回回転)
 - ・ヨーガ・ムドラー(前傾しないんー音で負荷掛け)
 - ・パンチモ・ターナ・アーサナ・ブリージング(スロートレーニング)

仰臥位

- ・パヴァナ・ムクタ・アーサナ・ブリージング(スロートレーニング)
- ・シャラブ・アーサナ・ブリージング(スロートレーニング)
- ・アルダ・ヴァクラアーサナ・ブリージング(スロートレーニング)
- ・セツバンダ・アーサナ(同じ)仰臥位で

うつぶせで、シティラ・マッカラ・アーサナ(5呼吸自然呼吸・お腹の動き意識深い呼吸)
・シャバー・アーサナ

両手腹部にのせて、自然呼吸から、意識して腹部膨らませ、ゆっくり吐く、(10呼吸)、続けてンー音3回響かせる。休んでいく身体を感じながら、(3分間休む)

側臥位になり、有音で5回呼吸観察~正座

呼吸法。

*ナーディー・ショーダン (3セット)

体内に流れる気をコントロールし、1対2の割合でゆっくり吐く (血中酸素濃度が上がる、活性酸素を増やさないようにできる)

*ブラーマリ (3回) 頭部へ広がる響き体験

瞑想(呼吸を意識し続ける)

余韻を感じながら、眉間に集中し続けることで、夜眠れるようになります。(メラトニンという物質)が出てくるようになります。3分間自宅でも継続してくださいと話す。

スマイルシート (上段:実習前 下段:実習後)

氏名	年齢	頭痛	肩こり	腰痛	疲労感	不安感	イライラ感	今日の元気度
Eさん	46	0	2	0	2	1	1	2
		0	0	0	1	0	0	1
Hさん	73	0	2	3	1	3	3	0
		0	0	0	0	0	0	0
Sさん	52	0	1	0	2	1	1	2
		0	0	0	0	0	0	1

Eさん・・・体調の変化なし・終了後眠くなりました

Hさん・・・記入なし・・・終了後リラックスしました

Sさん・・・体調は良い・・・終了後頭も体もすっきりしました

【実施者感想】

途中、自治会長さんが出入りし、仕事の指示があり途切れながら実施、しかし、よく集中されています。1か月に1回のボランティアですが、ヨガをしたときの気持ち良さを実感されています。今回スマイルシート記入で、皆様の健康度を知ることができました。また、ヨガ後の数値も下がり、効果を確認できたことは良かったと思われます。今後も協力していただこうと思います。

ヨガ後お茶会になりました。持参した梨を皆さんでおいしくいただきました。市内に居住されている88歳の男性が、ぶどうを持参されて参加。企業で仕事されていたが今は何もしないでいる。皆さんに会うのが楽しみでしたとのこと。もう1人時々お会いする70代の女性も参加、ヨガをしたかったが、介護施設にいる親戚の方の見舞いの帰りです。それぞれ楽しい会話になりました。このサロンは寄合所として皆様の交流の場所なのですね。私も混ぜていただき楽しい時間でした。