

# て・あーて東松島 ボランティア活動 報告書

【日時】 2015年 9月20日(日) 10時~12時

【場所】 て・あーて東松島

【参加人数】 8名(+て・あーてのスタッフ3名)

【ヨーガ療法士】 玉木瑞枝(アーサナ指導)

佐藤美弥子、熱海和美(サポート・写真撮影・報告書作成)

## 【 開始前の聞き取りの様子 】



毎回、フェイススケールでの健康チェックや、バイタルチェックを行っています。  
お世話くださるのは、長年医療の現場にいらした先生たちなので、学ばせていただくことも多いです。



座位でのアイソメトリック



呼吸の意識化



仰向けでのアイソメトリック

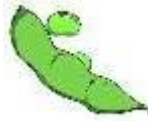


立位での実習





立位でのアイソメトリック



実習後のお茶の時間。

茹で上がったばかりの枝豆とお菓子で、今日の実習の感想や、近況報告などお聞きしています。



### 【全体を通しての感想】

今回は玉木先生が実習をしてくださいました。参加者の方は初めての方を中心に、2回目、3回目という方もおり、夜勤明けの状態に来てくださる方、親子で参加してくださる方と様々でした。

お話を聞くと2回目・3回目を経験されている方は回を重ねるごとにヨガ療法のよさを実感してくださっていて、継続して行うことの大切さを感じられているのがわかります。

内容は有音・無音のシュークシュマ・ヴィヤヤーマやアイソメトリック負荷運動を中心に、なぜ声を出すのか、筋肉は1回目より2回目、3回目の方がよく効いてくれる等のお話も交えて行われました。終了後の団欒でも参加者同士の交流がとても楽しそうでした。

お彼岸なので、急な来客があり最後の方に駆けつけてくださった方もいらっしゃいました。

### 【参加者の皆さんの声】

- ・左肩が痛かったが、痛みが楽になった。
- ・自分の気持ちが楽になった。
- ・身体が軽くなった。
- ・呼吸と身体を合わせるということを初めてやったが、難しかった（難しいということに気付いた）。
- ・寝ている時と同じような気持ち、気持ちよかった。
- ・もっと動くのかなと思っていたので想像と違ったが、こんな小さな動きで変わるものかと驚いた。
- ・疲れた、身体が暖かくなった。
- ・2回目で慣れた感じがする。
- ・肩を動かした時の左右差に気付いた。

### その他

- ・先週過換気を起こし、呼吸を戻すことがこれほど大変だとは思わなかった、（その経験があったから）今日（実習をしてみて）呼吸を意識する、ということに気付いた。
- ・今回はお彼岸や、嵐のコンサートと重なり、東京からの先生たちは新幹線やホテルの予約に苦労なさっていました。

仙台から東松島までの交通事情も心配でしたが、予想外にスムーズでした。

次回は10月18日です。