

2016年4月28日(木)

熊本県大津陣内地区公民館

参加者 2名 80代

指導者 園田姫未子

指導時間 話も含め30分ほど

報告者 園田姫未子

この施設は小さな公民館で、すべて足の悪い人が集まっているとのこと。

20人ほどの毛布が敷いてありましたが、他の人は皆、病院などに行っていて、この時は2名の方だけが残っていました。

「足がしびれている、冷たい、避難中の足の浮腫みがひどかった」など話されました。

歩行器に捕まってやっと歩ける人たちでした。

二人とも壁に背を当てて、足を伸ばした状態でヨガをしてもらいました。

まず足首のスークシュマヴィヤヤーマをしてもらい、足を自分の力で動かせること、動かしても痛くないことを確認しました。その後、エコノミークラス症候群予防のために腿やふくらはぎの運動となるよう、膝押し、踵で床押しなどをしてもらい、背筋がつくように、座ったままアルダカティチャクラアーサナ、アルダチャクラアーサナを、アイソメトリックブリッジでおこないました。1つ1つの動作の間に必ずお腹の呼吸観察を入れました。次第に筋肉がついてきたのか、途中から「背中を丸めて座っているのが苦しくなった」と言って背中中のクッションを抜いて背中を伸ばしてなさっていました。

筋肉の緊張弛緩を感じることを意識してお伝えしました。

「簡単な動きだから毎日やれる、習って良かった」と言われました。

お二人とも、ヨガをする前より明らかに生き生きと元気になられた様子でした。

お一人は写真に写りたくないとおっしゃったので、私の陰に隠れるように写真を撮らせてもらいました。

