

(社) 日本ヨーガ療法学会認定療法士会・山形
ヨーガ療法・ボランティア活動報告

その1

日時： 平成24年1月16日(月)10時~12時まで
場所： 米沢市万世コミュニティーセンター
ヨーガボランティア： 鈴木茂 鈴木糸子 曾根小夜子
所属： 認定ヨーガ療法士会・山形
対象者： 4名(20~40代女性)
報告者： 曾根小夜子

状況

万世コミュニティーセンター和室での実施
近くの雇用促進に入られた方や、近隣の町村からの参加
ヨーガ療法前後に血圧と皮膚体温計測

参加者から療法をやったの感想

- ・Sさん 毎回参加しているが、ほんとに気持ちいい。普段ちゃんと休めていない事に気が付いた。今眠いです。ここ数か月なんとなく体調がよくなり、お正月から頭痛があり気になる。
- ・Yさん スポーツジムで1・2回ヨーガの経験がある。避難してきて何かやらなきゃ！と思っていたが、なかなか実行できなかった。身体が伸びて、リフレッシュできた。
- ・Nさん ゆっくりと体をほぐせて良かった。呼吸を意識することで、心拍や、呼吸が早いことに気が付いた。ここに参加できて良かった。
- ・Eさん 久しぶりの参加だった。普段ストレッチでもすればいいと思うがなかなか出来ず、自分の体が硬くなっている事を実感した。

まとめ

今回は、以前もヨーガ療法に参加された方たちばかりだったため有音、無音の繰り返しなども抵抗なくご自分のペースでされていた。それぞれにご自身の体に対して気付きがあり、やった後の心地よさを口にされていた。1月はこの日1回だったため久しぶりという事もあり、みなさんがそれぞれに近況報告や情報交換をされていた。

「米沢は雪がすごいと聞いていたが、ホントに凄くて驚いたが、雪かきなど大変だけど慣れてくるものですね。」との事だったので、私自身数十年ぶりに屋根の雪下ろしを行いその後アイソメトリックを行ったところ、翌日に予定していた筋肉痛は全く起こら

なかったという実体験をお伝えし、家でも思い出した時にやって頂ければとお話した。

前回社会福祉協議会の方をお願いしていた託児ボランティアは、お願いできる方がいらっしやらないという事で、その都度状況を見て対応にあたることとした。

皮膚温計測結果

Sさん	Yさん	Nさん	Eさん
28℃→26℃	14℃→20℃	34℃→22℃	21℃→20℃

実習内容

- ・ スークシュマ・ヴィヤヤーマ
アンクル・ベンディング アンクル・クランク フル・バタフライのアイソメトリック
ネック・ムーブメントとアイソメトリック
- ・ 座位のねじりのアーサナ等
- ・ クイック・リラクゼーション・テクニック
- ・ 呼吸の意識化 自然呼吸、腹式呼吸、胸式呼吸
- ・ 1：2の呼吸法 ブラーマリー呼吸法

その2

日時： 平成24年3月6日（月）10時～12時まで

場所： 米沢市万世コミュニティーセンター

ヨガボランティア： 鈴木茂 鈴木糸子 曾根小夜子

所属： 認定ヨガ療法士会・山形

対象者： 4名（20～40代女性 幼児1名）

報告者： 曾根小夜子

状況

近くの雇用促進に入られた方や、近隣の町村からの参加

ヨガ療法前後に血圧と皮膚体温計測

参加者から療法をやったの感想

- ・ SAさん 身体が暖かくなっていくのを実感した。背骨が伸びた。
気持ち良くて眠くなった。
- ・ SAさん 普段身体を伸ばしていない。今日やって腰が痛くて伸びなかったが、やるまで自分の身体がそういう状態だとは気が付かなかった。風邪のせいで呼吸し

にくかった。

- ・SIさん 本当に気持ちよかった。自分自身の身体の詰まっているところを観察しながら行った。滞っていたのが流れていくようなのを感じた。途中から気持ち良くて気が遠くなるような、このまま寝てしまいたいぐらいだった。

まとめ

今日は子どもさんが一緒に参加された。来る途中の車の中で眠ってしまったとの事だったが、ヨガ療法中には一度声を軽く上げただけでその後も起きることはなく、お母さんも落ち着いて参加できたようである。

療法後3人の方が都合で帰られたが、時間があつたため一人の方の話を聞くことが出来た。何度も参加して頂いていたが、今回初めて不眠だったという話を聞かせて頂いた。常に先の不安が付きまわっていたとの事だったので、「ヨガ療法では呼吸と自分自身に意識を向け「今、ここ」の自分を感じて頂いたが、そういう時間が日常でも少しずつ増えていくといいですね。」とお話した。

皮膚温計測結果

SAさん	SAさん	SIさん
20℃→28℃	20℃→22℃	20℃→24℃

実習内容

- ・ アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマ
- ・ アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ
- ・ 座位のねじりのアーサナ等
- ・ クイック・リラクゼーション・テクニク
- ・ 呼吸の意識化 自然呼吸、腹式呼吸、胸式呼吸

その他

こちらの米沢市万世子コミュニティーセンターには「**避難者支援センターおいで**」があり、避難者はヨガ療法後にこちらに寄り様々な情報収集や相談を行っている。

この「おいで」が4月から米沢市中心にある置賜総合文化センター内に事務所を移転することになり、上記の理由もありボランティア会場を4月から置賜総合文化センター3階の和室へと変更することとした。実施日時は現在と同じように毎月第1・3の月曜日の午前中とし、今回参加の方には口頭でお伝えした。

今後、チラシなどを作り社協をはじめ、各会場などに提示していく予定。

以上報告いたします。