

(社) 日本ヨーガ療法学会認定療法士会・山形  
米沢市におけるヨーガ療法・ボランティア活動報告

日時： 平成 25 年 10 月 7 日 (月) 10 時～11 時半まで  
場所： 置賜総合文化センター  
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  
参加者： 3 名 (30 代～40 代)  
報告者： 曾根小夜子

## 状況

置賜総合文化センター 3 階和室での実施

市内の雇用促進、借り上げアパートに入られた方や、近隣の町村からの参加  
ヨーガ療法前後に血圧、皮膚温計測

## 参加者から療法をやったの感想

- ・S さん      ここに来る前に色々と忙しく動いてきた為暑かったが、ヨーガ療法をやって後半の方で涼しくなりました。
- ・N さん      来たときは暑かったが、やっている間に血が流れていくような感じがしました。今は汗ばむ感じですか。
- ・S さん      知り合いの避難者がリンパマッサージをやっているのを受けてから来ました。横になっていたら身体がポカポカしてきて、頭がすっきりしました。

## まとめ

9 月は第 3 月曜日が祝日で休みだった為 1 ヶ月ぶりのボランティアとなり、前回に引き続き同じ参加者でヨーガ療法を行った。ヨーガの経験がある人はトリコナ・アーサナなど足を曲げずに行っていたため「きれいなポーズではなく、足を曲げて引っ張ってどこに力が入っているか感じてみてくださいね。」と身体の変化の意識化を促した。「全然違いますね！」と何度も確認する姿がみられた。

10 月に入っても山形では考えられない暑い日があったりしたが、実習が終わってから涼しくなったと感じた人もいれば、汗ばむ感じがした人もいたことを考えると、開始前は気温と体温で個々の感じ方に大きな差があったようだった。実習を終え、自律神経が整っていったのではないかと感じた。

## 実習内容

- ・ ヨーガ療法 DVD  
トウ・ベンディング アンクル・ベンディング 他
- ・ ふりかえり

## その他

10月23日 「やまがた避難者支援協働ネットワーク」置賜地域意見交換会に  
高橋幹事長、米沢3人参加予定。

以上報告いたします。