

## ヨーガボランティア報告

■月日：平成23年7月1日 14時～15時まで  
場所：山形県飯豊少年自然の家  
担当：高橋秀一（認定ヨーガ療法士）  
所属：認定ヨーガ療法士会・山形  
報告者：高橋秀一（認定ヨーガ療法士）  
参加者：3名（女性3名、年代50代1名、30代2名）

### 実習内容

呼吸法：自然呼吸、腹式呼吸、胸式呼吸  
各5回、呼吸の説明し手を各所に当て意識化を計る

### 腕、肩の運動

ハンズ・ローテーション

左右3回旋回

横方向より3回

ショルダー・ロケット・ローテーション 内、外3回

アイソメトリックで

ショルダーローテーション 有音2回無音1回

（効果と注意点を説明しながら）

肩の上げ下げ（小刻みに）10回でほぐす

### 首の運動

ネック・ベンディング（前後、横各2回）

ネック・ローテーション 2回

### ねこのポーズ

呼吸と共に2回

アイソメトリックで

背中丸め 手と首、左右足交差で1回

背中反らし 手と首、左右足交差で1回

座位(シティラ・ターダ・アサ)で休み

### 足の運動

足首回し、5回

甲のばし、アキレス腱のばし ストレッチで各1回

つま先 丸め、反らし、指広げ 各1回

アイソメトリックで

つま先と手で 有音 2回  
膝回し 抱えて上げ下げ 2回から回して上げ下げ 1回  
バタフライで緩み 小刻みに 10回  
アイソメトリックで  
バタフライ 有音 1回、無音 1回  
座位(シテイラ・ターダ・アサ)で休み  
膝立ちでの反らし(アルダ・チャクラ・アサの変形)  
呼吸と共に 1回  
アイソメトリックで  
無音 1回  
シャシャンカ・アーサナで休み  
立位での体操  
ねじった三角形のポーズ  
呼吸と共に 1回  
アイソメトリックで  
無音 1回  
シャバ・アーサナ  
ネック・ローティション  
呼吸観察・余韻観察

### 【感想】

全員初対面の方ばかりで最初はなかなか打ち解けるまで時間を要したが、合間合間に避難所の様子、生活状況、仕事の事、アンチエイジングなどの話から堅さもほぐれてきたようである。暑い中、すっきりした、気持ち良かったとの感想が有りました。

「今は、失業保険で生活しているが、求職しているが無く、不安だ」と中年の女性が話しており、今後焦りのストレスが更に強まると思う。

■月日：平成 23 年 7 月 14 日 14 時～16 時まで  
場所：ニュー村尾 茶話会（旅館・上山市指定二次避難所）  
担当：高橋秀一（認定ヨーガ療法士）  
所属：認定ヨーガ療法士会・山形  
報告者：高橋秀一（認定ヨーガ療法士）  
参加者：1 名（女性 1 名、年代 70 代）  
社会福祉協議会から担当者 2 名（担当者 1 名、看護師 1 名）  
ボランティア 1 名（音楽演奏、歌唱）

今回は参加者が1名であり、他のボランティアの意見で雑談をすることにした。  
常には、15分程度の時間をもらいヨーガボランティアをやってきたが、話を充分聞ける  
良い機会と判断した。

被災者は顔なじみの女性で、未亡人、性格は明るい、物怖じしない方である。

先週まで一緒にいた幼なじみの男性の話題や自分の生活した海のこと、避難所に移るま  
で経過、避難所での生活、被災した状況等を話してくれた。

女性は、何度も何度もどうして津波にあったのか解らない、ここは津波がないからよいと  
繰り返していた。

療法士は、時間をかかっても、ご本人が自身、気が付き解決できるようにアドバイスがし  
たいと思う。