

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 高橋五百子

- ・日 時： 2011年12月17日(土) 10:30~11:30
- ・場 所： 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所 6回目
- ・参加者： 女性10名(20代~70代)
- ・ボランティア同行者：石川照子 藤原ケイ子 藤沼明左子 藤沼有那ちゃん

<状 況>

昨夜からの雪で今朝は道路がうっすらと白くなる積雪となりました。道路は慎重に走る車でいつもより時間がかかりましたが沿岸部は道路も乾いて走りやすく時間前に到着できました。集会所には他県からのボランティアの方たちが大型バスで炊き出しのボランティアに来ていて賑わっていました。

参加者の方たちの今日の体調などお話を伺いながら健康チェック記録をして順次ヨーガ療法を始めさせていただきました。前々回参加の20代の女性、会話も落ち着きが無く不安げであることとイライラするとのお話が気になり、その方を中心に3名の組(高橋)、比較のお元気な方6名の組(藤原)、途中から見学をと参加された1名(20代の方の母親)の組(藤沼)で対応させていただきました。

<アーサナ>

- ◆シティラ・ダンダ・アーサナで呼吸を整える
 - ◆ハーフ・バタフライ、フル・バタフライ&アイソメトリック ⇒ バッド・コナ・アーサナ
 - ◆スパイナル・ストレッチ(右左、長座で 倒す速さを速めて各5回)
 - ◆片膝を立て両手先と足先でのアイソメトリック(右左)
 - ◆片膝を立て足の裏で指を組み、踵を膝の高さまで上げアイソメトリック(右左)
 - ◆シティラ・ターダ・アーサナでリラックス
 - ◆手を腰にあて踵の上下10回、足を揃えて踵の上下10回(足の指を意識して)
 - ◆中腰のポーズ数種
 - ◆片足で立ち、バランスポーズ数種 ⇒ アイソメトリックを入れながら
 - ◆横曲げ左右・後ろ反り・前曲げを有音で
 - ◆フォールド・レッグ・ランバー・ストレッチ ⇒ シャバ・アーサナ
- <呼 吸> シャバ・アーサナで力をぬいたまま、アーの音を2回(下半身に響かせるよう意識して)

<参加者の声>

- ・20代の女性、すっきりして気持ちがいい。皮膚温が10度ほど上がった。体が軽い感じがする。
- ・皆さんの感想として体が温かくなった、気持ちがいい、呼吸がすっきりした等のお声でした。

<感 想>

- ・20代女性の方は体は硬く集中力やバランスも悪かったのですが表情も和らいだ感じでほっとしました。
- ・また別の組の参加者も楽しそうに動かされておりヨーガ療法の浸透を感じる事が出来ました。
- ・ボランティアに初参加をされた藤沼母子の対応が場を和ませてくれて効果アップとなりました。
- ・まだまだ個々の状況や様子は分かりませんが、少しずつでも個々の状況にあった対応をして行けたらいいなと思いました。
- ・今年最後の訪問となり、館長さんより楽しみにしているので来年もよろしくお願ひしますとご挨拶をされ、身を引き締めながら集会所を後にしました。
- ・午後からの訪問先、広田小学校仮設住宅へ向かいましたがここでも炊き出しのボランティアの方たちが入られており、ヨーガ療法は行えませんでした。来年の予定をお伝えして帰路に着きました。