

神奈川県での「お茶っこの会」ヨガ療法指導ボランティア報告 第7回

2016年2月7日

認定ヨガ療法士会神奈川 鎌田洋子

1. 日時： 2016年2月6日 12:00～14:00 ヨーガ療法は 12:40～1時間
2. 場所： 神奈川県民活動サポートセンター 11階 コラボスタジオ
3. 実施療法士 鎌田洋子
4. 対象者： 神奈川県近郊に避難されている人と関係者
5. 主催： NPO法人 かながわ避難者と共にあゆむ会
6. 参加者： ○神奈川県近郊に避難されている男性 3名 女性 5名
(内1名は7回目、2名は4回目、1名は2回目のご参加)
かながわ避難者と共にあゆむ会 スタッフ 1名(女性) 計9名

7. 活動内容：

12:40～より入室 健康状態 聞き取り、 個人アンケート 記入、
初めての方対象に血圧・心拍数測定、 ヨーガ実習前のフェイススケール記入、
食後すぐなので、時間を置きたい為にもアンケートを見て、お話を伺う
今回は参加者が多かった為、初めての方だけに血圧測定を行う。
高血圧を気にされている方が3名おられる。 膝、その他の不調もお聞きする

実習 座位にて

あいさつ

神奈川県でも前日に大きな地震があり、その時のみなさんの様子を伺う

紙芝居形式に ポイントを説明する

- ・「あ、うん」の発声 調和なんですよ、 と自分の声の響きを確認
今、この瞬間の自分の現実を感じて下さい
- ・呼吸の確認 お腹・胸に手をおく お腹の動き逆の人有、確認
- ・緊張と弛緩 アイソメトリックで 胸の前で手 上で、
後頭部と手での前屈、 後ろそり
側頭部と手でのサイド・ストレッチ
足 太ももと手 すねと手
胴体ねじり
両肩まわし

呼吸法

- ・片鼻交互のナーディー・ショードン 終了時にプリント配布
- ・スカ・プラーナーヤマ

瞑想

- ・ 有難かったこと、恵まれていると感じられることを数えあげましょう。
- ・ 心と体の状態は同じと考えて良いので、心が乱れたと、乱れ気味になる時はいつのどんな時なのか、調べてみましょう。

用紙記入 実習後の状態をフェイススケールで記入

実習後の血圧測定で、 血圧上が 186→150 に下がった人もいた

感想とまとめ

- ・ 体の芯からとても温まった。「激しい運動はしていないのにどうしてなのか？」という問いがあったので、他のみなさんに問いを投げかけながら、「運動という面より、意識を自分の中の感覚に向けて集中し、心が安定してさまよわない状態にできたことが、こういう良い状態を作れるのですね」と確認する
「実際 動かしたのは 20 分位でした」と短時間でできることに触れた
- ・ 落ち着く 不思議な時間だ
- ・ 頭痛がとれた 肩こり、疲労感、体の重さもとれ、体が軽くなった
- ・ よく考え込んでしまうのだけど、時間を区切ったり、分けて考えるようにしていきたい
- ・ ヨーガが楽しみ ヨーガがあるから、参加している
- ・ 感謝の日々を送れている

指導者感想

この会は 12 時より食事を取りながら、集まった方たちでおしゃべりをされている。その途中から療法士が入って行くので、話の流れがつかみ切れていない感じもある。個人シート記入は、お腹が落ち着くためにも、会話のきっかけにもなり、とても有効であると感じている。年配者で血圧の心配な方もおられるので、血圧測定の時間も必要であろう。個人個人の傾聴させていただく時間がもう少しとれると良いので、今後、参加療法士数の増員を考えたい。(主催のあゆむ会の方と相談の上)

初参加の 70 才、80 才の方たちもよく集中して実習なさり、後で手応えも感じられておられたので、良かった。 実習時は全員がひとつになった感じであった。

ご自宅でもどうぞ、と促したが、自分では難しい、とおっしゃる。同じ動作の回数をやして、自分でできる、ということを実感してもらえるように進めたいと思っているが、次回は 3 月 12 日 (土) イベント的に違った形でのお茶っこになるようである。