

## 神奈川県での「お茶っこの会」 ヨーガ療法指導ボランティア報告

2015年12月23日

認定ヨーガ療法士会神奈川 鎌田洋子

### 第5回

1. 日時： 2015年12月5日 12:00～14:00 ヨーガ療法は 13:00～1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 4名 女性2名（うち1組ご夫婦）  
かながわ避難者と共にあゆむ会 スタッフ 2名（男性1名、女性1名）

### 7. 活動内容：

12:50～より入室 あいさつや世間話

13:00より おおまかな流れを説明

本人の了解のもと、  
健康状態 聞き取り、 個人アンケート 記入、  
血圧・心拍数測定、 ヨーガ実習前のフェイススケール記入、

実習 座位にて

- ・お腹に手をあてた呼吸の意識化、緊張と弛緩の意識化、
- ・腕を前で組むアイソメトリック・ブリージング・スロートレーニング有音
- ・ 〃 組み左右に動かす 〃 客観視
- ・ 腕組み、後へそり
- ・横ねじり 〃
- ・太ももと手での 〃
- ・ショルダー・ソケット・ローテーション 肩腕ずつ

立位にて

- ・腰と手のアイソメトリック
- ・手と頭の押し合い、横倒しのアイソメトリック 左右 有音、 無音
- ・ハンド・イン・アウト・ブリージング

呼吸法 アグニプラサーラナ

- ・片鼻交互のナーディー・ショーダン

・スカ・プラーナーヤーマ

## 瞑想

今年1年、自分で頑張れたことを観て行く

血圧測定・フェイススケール、個人記録用紙に記入 感想をお聞きする

## 指導者感想

この日は、全員、浪江町出身の方がお集まり下さいました。12時より食事をしながら話が盛り上がったそうです。食後すぐなので、アンケート用紙に記入していただいたり、血圧を図りながらコミュニケーションをとる時間が、進行を滑らかに出来たようでした。神奈川県に来て、今までとかなり違う生活をされていらっしゃるということです。

男性の参加者から、ヨーガは脳に良いのか、カラオケはどうなのか、等 質問が出、このヨーガ療法を続けて、新規に要介護認定者数が0を記録している地方団体もあります、と応えました。前回参加して、ヨーガがあるから来たのよ、と言って下さる方も数名おられ、お声かけもして下さいましたようです。

理解が深いようなので、核心をつく、「心を今、ここに」から始め、瞑想も取り入れました。瞑想後の語り合いはしなかったですが、「このヨーガは精神を病んだ人に絶対良いですよ、病院で指導されたら」と言って下さる人もいました。

みなさん、よく集中され体感されたようで、身体が随分温まり汗ばんだ、肩が楽になったという感想が聞けました。濃い1時間、とてもうれしい時間でした。

次回は1月16日の予定です。