

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小関喜久江

- ★日 時 平成 25 年 12 月 22 日 (日) 午前 10:30~11:30
- ★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 7 名
- ★ボランティア同行者 小沢アヤ子・栗野伸子・田村和子
- ★状 況 年内最後の訪問。集会所の周りにはクリスマスツリーやイルミネーションが飾られ季節感を醸し出している。昨日はこの集会所で住人の忘年会が開催されたがさほど人が集まらなかった等と会話をされていた。
- 遠くの山頂に冠雪が見えるが内陸より雪の少ない沿岸は、外での活動がしやすいように感じられるものの冬の運動不足を口にされる方は多い。5.000 歩も歩いてきた…と、ウォーキングを終えたお二人が頬を上気させながら参加された。
- 現在の入居世帯は 40 世帯を切っており、今日も一軒、引っ越しをされている家がおありとの事。

★実習内容

*DVD 座位編

*アーサナ ・シャヴァ・アーサナ

・ブリージング(仰向けで手足の上下…有音・無音)

・パバナ・ムクタ・アーサナ&アイソメトリック

・セツバンダ・アーサナ・ブリージング(有音・無音)

*呼吸法 ・ブラーマリー

実習前後の計測 変化

	収縮期血圧 mmHg (前/後)	拡張期血圧 mmHg (前/後)	心拍数(回/分) (前/後)	皮膚温(℃) (前/後)
A さん	151/138	73/72	57 /51	18 /33
B さん	110/129	80/84	56/54	24/33
C さん	126/128	78/84	95/74	32/36
D さん	163/143	91/97	67/64	16/29
E さん	146/150	92/88	62/60	24/28
F さん	180/165	109/102	81/71	24/30
G さん	139/114	80/80	74/67	16/34

★参加者の声

- ・骨折した側の手は血流が悪いせいかいつも冷たいです。
- ・呼吸は意識しないと止めそうになります。

★感想

- ・呼吸や肉体の感覚など、ご自分の身体に意識を向ける事が習慣化されてきている。
- ・参加者は動きにも慣れて、周りを気にする事もなく殆んどの人が閉眼し静かに実習されている。
- ・計測の変化では実習後の心拍数が全員減少しリラクスの深度が窺われる。
- ・ティータイムでは今後の生活話題がよく上がる。表面上落ち着いて見えるが心中では葛藤もお有りだと言葉の端々に感じる。来年は仮設の存続自体が大きく変わることも予想されるが定期的にヨーガ療法訪問は続けてゆき、少しでも皆さんの笑顔が増えるよう応援したいと思う。