

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 栗野 伸子

★日 時 平成 26 年 1 月 11 日 (土) 午後 1:30~2:30

★場 所 大船渡市末崎中学校校庭・平林^{たいらばやし}仮設談話室

★参加人数 女性 5 名 ・ 支援員女性 1 名

★ボランティア同行 小関喜久江・田村和子

★状 況 内陸は、道路状況が悪く水沢から北上まで 35 分コースが 1 時間近くかかる。皆慎重運転で 30~40h/km で進む。不安を抱えながらの山越えであったが、交通量が少なく除雪がしっかりされていてスムーズに移動ができた。沿岸は晴れ、春のような日差しを受ける。

生協の移動販売車が来ており、年配の方々が買い物されていた。

今回から体調を伺わせていただき、アーサナ前後の血圧と皮膚温の計測をさせていただいた。

日中最高気温約 0℃ 開始時室温 20℃ 終了時 23℃

★実習内容 *DVD 座位編

*DVD 立位編

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 (93 才)	136/142	60/58	78 /60	31 /38
B さん (74 才)	155/134	67/82	63/65	18/35
C さん (72 才)	153/132	79/77	75/74	26/36
D さん (68 才)	152/158	91/91	75/79	34/37
E さん (65 才)	132/105	84/76	62/56	20/35

★参加者の声 *呼吸法がわからない。1 : 2 と言われても倍の長さで吐くことができない。難しい。

*ねじりのポーズがみんなと反対になってしまい、どうするのかわからなかった。ついていくのに精いっぱいであった。

*腰を悪くして、できないポーズもあった。

*3 名の方が高血圧で通院、服薬中。1 名の方はコレステロールが高く治療中。

★感 想

*肥満を気にされている方が数名おられた。体を動かし、筋力を使うことで筋力をつけ代謝を促す。免疫力アップも可能である。悪い腰もアイソメトリックで力を入れ過ぎず、少しずつ鍛えることができる。弛めること呼吸を意識することなど質問を通して、説明させていただく。

また、1 : 2 で長く吐けないと話していた方は、有音では、とても長く吐いていたため、声を出しながら吐いていること、声を出すことで長く吐くことができること、意識が集中できること等話する。(小関)

*参加者の多くは、常に意識は外に向いており、周囲の音に敏感に反応することもあったが、DVD の声に静かに集中している所も見受けられ、前回とは少し変化のみられた静かな時間を共に過ごすことができた感があった。(栗野)