

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小関喜久江

- ★日 時 平成 26 年 2 月 22 日 (土) 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 女性 8 名
- ★ボランティア同行者 栗野伸子・田村和子
- ★状 況 風はまだ冷たいが青空にたなびく白雲が爽やかな晴天。2 月 9 日に予定していた訪問は数十年ぶりの大雪のため中止となり今回は本日のみ。 開始時室温 20℃ 終了時 24℃
日陰に残雪はあるものの乾いた路面をサンダル履きで皆さん集まって下さる。

- ★実習内容 *DVD 座位編
 - *アーサナ
 - ・トリコナ・アーサナ・ブリージング(有音・無音)
 - ・アパリブリッタ・トリコナ・アーサナ・ブリージング (有音・無音)
 - ・パールシュバ・コナ・アーサナ・ブリージング
 - ・シャヴァ・アーサナ ・パヴァナムクタ・アーサナ ・仰向けでのねじり
 - *呼吸法 ・カパーラ・パーティ ・スカ・プラーナーヤーマ

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	124/118	81/80	73/71	28/34
B さん	139/101	84/68	93/82	22/34
C さん	150/113	73/71	57/55	26/32
D さん	158/159	86/97	64/55	20/20
E さん	150/112	89/79	62/65	22/34
F さん	129/115	73/75	72/64	20/34
G さん	E /149	E /79	E /74	22/34
H さん	171/161	89/84	61/57	28/32

★参加者の声

- ・縫い物について夢中になり背中が凝ってしまったのでほぐしに来ました。背中が丸いので仰向けの時肩に当てるようミニ・クッションも作って持参しました。(昨年、新築の家に転居された女性)
- ・問題が様々起こりますが立ち止まっていられないので出来ることをしようと思い、今年から参加しています
- ・小遣い稼ぎ程度ですが仕事があるのは励みになっていますし、和裁をしている時は無心になれます。
- ・曜日感覚も薄れる生活をしてはいますが、月 2 回のヨーガで日にちを意識することが出来ます。
- ・簡単な動きなのにヨーガの後は血圧が必ず下がります。

★感 想

- ・ヨーガ療法はセルフケアとして毎日実習して頂けるのが理想では有るが、現時点ではサットサンガの場としての役割を持って皆さんの生活のサイクルに組み込まれているように感じられる。
- ・間もなく震災後 3 年を迎えるが、今年からヨーガ療法に参加された 60 代女性(3 回目)は、ようやく皆と一緒に何かをする気になった…と話された。

その気持ちを持続できるよう気力、体力のアップをヨーガ療法でサポートさせて頂きたいと思う。