

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 村上 里子

- ◆日時 2014年3月7日（金） 10：30～11：30
- ◆場所 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所
- ◆参加者 女性10名 男性1名 （途中参加1名、最終計測前に退室1名）
- ◆ボランティア同行者 石川 照子 高橋 五百子

<状況>

春の訪れを感じたのもつかのま、前日からの低気圧のため冬に逆戻りとなりました。また景色は真っ白になり、とても寒い朝でした。陸前高田市は積雪の少ない地域ですが、辺りには雪が見られ海に近い仮設集会所では冷たい風が強く吹いていました。しかし参加者のみなさんは集会所を暖め、すぐに始められるように準備していただきました。

さっそく血圧、心拍数、皮膚温を計測し、体調等のお話を聞いてから始めました。

室温 20℃→25℃

◆実習内容

《A椅子グループ》

- 自然呼吸を感じる（お腹、胸、脇腹、背中） ○両手の平押し、引き合い
- アイソメトリック・ハンド・イン・アンド・アウト・ブリージング
- アイソメトリック・ハンズ・ストレッチ・ブリージング（手の位置の高さのバリエーション）
- 腰押し ○アイソメトリック・ストレイト・レッグ・レイジング・ブリージング
- ねじり *体操は有音、無音を使う
- 呼吸法 スカ・プラーナーヤーマー、カパーラバーティ

実習前後の生理的变化

	収縮期血圧 mm Hg（前/後）	拡張期血圧 mm Hg（前/後）	心拍数（回/分） （前/後）	皮膚温（℃） （前/後）
Aさん	119/116	54/58	56/59	36/36
Bさん	131/129	76/85	71/71	36/36
Cさん	163/121	76/81	79/78	35/35
Dさん	157/139	87/80	74/76	22/34
Eさん	138/—	100/—	80/—	31/—
Fさん	—/151	—/88	—/55	—/—

《Bグループ》

<仰臥位>

○シャヴァーアーサナ

○サハズ・アーサナ（有音・無音・3呼吸キープ・3呼吸休む）

<座位>

○片膝を曲げて引き寄せ開き、伸ばしている方のつま先と両手の指で引き合う（右、左、両・3呼吸キープ・3呼吸休む）

○ハーフ・バタフライ・フル・バタフライ&アイソメトリック → 前屈（3呼吸キープ・5呼吸休む）

○正座でつま先を立て指で床を押し、両手指同士も押し合う（3呼吸キープ）

○膝押し（上下、内側から、外側から・3呼吸キープ・3呼吸休む）

○膝立ちで両手指と後頭部押し合う（3呼吸キープ）

○簡易体操①、②（脇伸ばし）（3呼吸キープ）

○両腕の後ろ回し→前屈（3呼吸キープ）

○ねじり（掌と即頭部、手と膝押し合う・3呼吸キープ）

実習前後の生理的変化

	収縮期血圧 mm Hg（前/後）	拡張期血圧 mm Hg（前/後）	心拍数（回/分） （前/後）	皮膚温（℃） （前/後）
Gさん	125/122	97/82	89/80	36/36
Hさん	159/147	75/74	56/65	23/33
Iさん	141/152	93/96	71/67	32/36
Jさん	150/173	102/90	85/77	32/34
Kさん	109/135	82/78	56/54	31/34

◆実習者感想

- ・気持ちよさを感じる。
- ・凝っていたことがわかった。
- ・温かくなった。
- ・体が軽くなった感じがした。
- ・お腹の動きがわかった。

◆ヨーガ療法士の感想

前回に続き、今回も10名を超える参加で、二つのグループでの実習でした。しばらく間をあけていた方の参加も多く、うれしく思いました。毎回参加されている方は説明にも頷きながら体操・呼吸法をされており、習得されているように思いました。集会所に集まり皆で体操をしたり話をしたり、笑ったり…。それらすべてが皆さんの支えになっているように思いました。これからワカメ漁も忙しくなるようなので、集会所の方にこられなくなる方もいらっしゃるようですが、家で継続していただけたらと思います。