

- ・日 時： 2014年3月7日（金） 13：30～14：30
- ・場 所： 陸前高田市 子育て支援センター
- ・参加者： 女性2名
- ・ボランティア同行者： 石川照子 村上里子

< 状 況 >

昨日まで春を感じるお天気でしたが、今日は一変し雪降りの中出発しました。まもなく震災からまる3年を迎える被災地は、少しずつとは言え復興が進み始めています。工事車両の往来が休みなく行き交い、交互通行などで時間を取られることもあります。それでも新聞紙上のデータで見る被災地の現状は大きく変わっているように思えません。岩手県の各地の仮設住宅入居者数の減少は2割弱（陸前高田は15%）でしかなく、新設の住宅はまだまだ先のことのようです。そんな中でも前を見ながら力強く生活を再建しようとする方たちに心を揺さぶられます。午後からの訪問先へ。

< 実習内容 > 実習前後の血圧、心拍数、皮膚温の計測、聞き取り

ドーシャのバランスを乱しやすいもの、鎮静するもの等の参考資料を配布
あらためてアセスメントをしてみました。

< Aさん > 仰臥位 指示だけを出して各々3呼吸キープをしてもらう

- ・自然呼吸の意識をしてみる ・サハズ・アーサナ（有音無音）
 - ・セツバンダ・アーサナ（3回） ・両膝を開いて立て片膝を内側に倒す（左右2回）
 - ・パヴァナ・ムクタ・アーサナ&アイソメトリック
 - ・ヴァクラ・アーサナ&アイソメトリック（2回）
- 呼吸法 ・カパーラバーティ ・スカ・プラーナーヤーマ

< Bさん > 仰臥位

- ・呼吸の意識化（お腹、胸、腰に手をあてて） ・サハズ・アーサナ（1動作ごとに5呼吸キープしながら）
- ・パヴァナ・ムクタ・アーサナ&アイソメトリック ・セツバンダ・アーサナ

座 位

- ・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ ・ヒップ・ローテーション&アイソメトリック
- ・パシチマ・ターナ・アーサナ&アイソメトリック

呼吸法 ・カパーラバーティ ・スカ・プラーナーヤーマ

実習前後の生理的变化

	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(°C) (前/後)	ヨーガチェックカ レンダー実施回数
Aさん	119/130	81 /84	79 /73	30 /24	2月/12回
Bさん	92/102	66 /64	91 /82	28 /22	2月/13回

実習者の感想

- ・自宅でのアーサナをやりすぎて腰を痛め安静にしていたのですが、動かしたら気持ち良かった。
- ・定期検診で異常がなく安心です。

◆ヨーガ療法士の感想

- ・お一人の方が思うところがあって頑張りすぎたとのこと。一回の時間よりも少しの時間でも毎日実行するほうが効果が大きいことを再度お伝えする。