

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 小関喜久江

- ★日 時 平成 26 年 3 月 8 日 (土) 午前 10:30~11:30 雪時々曇り
- ★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 女性 7 名
- ★ボランティア同行者 栗野伸子・田村和子
- ★状 況 2 日前までの春の陽気とは一転、道路と縁石の境が判別出来ない積雪の上、時折吹雪が視界を遮る。「沿岸は晴天」の予報を期待し北上を出発したがどこまでも雪景色の沿道は現地まで続いた。雪模様と工事車両などの交通渋滞でいつもより 30 分ほど所要時間がかかりぎりぎりに到着。既に集まっておられた皆さんに出迎えられる。

★実習内容 *DVD 立位編

*立位

- ・片足でバランスを取りながらアイソメトリック 数種【椅子の背に手を添えて】
(片膝と手、つま先と手、脚の角度を変えて、後ろに曲げた膝と手) (有音・無音)
- ・中腰のポーズ

*仰臥位

- ・パヴァナムクタ・アーサナ
- ・セツバンダ・アーサナ・ブリージング (有音・無音)
- ・シャヴァ・アーサナ ・両膝引き寄せて左右に倒すねじり
- ・サハズ・アーサナ (有音・無音)

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(°C)(前/後)
A さん	118/122	79/83	47/52	22/33
B さん	124/121	83/101	75/77	30/36
C さん	156/149	93/93	64/60	16/22
D さん	149/143	84/86	60/60	20/26
E さん	160/140	69/83	77/74	26/34
F さん	123/115	72/63	54/44	24/33

★参加者の声

- ・働けるだけ稼ぎに行きたい、ワカメの作業がそろそろ始まるので次回から暫らく来られないです。
- ・新居が出来たので明日引越します。色々な想いは有りますが新たなスタートに期待もしています。

★感想

- ・言葉少なに転居を話される方に、ご自分の事のように喜んでおられる皆さんのご様子が、大変な時期を共有した仲間の絆を感じさせられた。
去る側も残る側も揺れ動く気持ちは有るのですが、明るい未来に向かって歩んで頂きたい…と願うと同時にヨーガ療法で寄り添う時間を意味のあるものにしたかった。
- ・海に関する仕事をされてきた方々が殆んどなので、その話題になると皆さんの顔も声もとても弾んで生き生きと話して下さる。元気の源は生活の中心にある「海」なのだと改めて感じさせられた。