

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 23 日 (土) 午前 10:30~11:30

天気：曇りのち晴れ

★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所

★参加人数 女性 4 名

★ボランティア同行者 栗野伸子

★状 況 朝方に雪がちらつき種山高原付近は里よりも積雪が多いものの日中はプラスの気温となるので道路状況は一気に快適となってきた。

仮設では支援員さんが敷地内を一廻りして声掛けをして下さった。ワカメの最盛期で仕事に行かれた方やお彼岸でもあるため不在の人も多いなか数人が参加して下さいました。

★実習内容 *DVD 座位編

*立位

- ・ハンズ・ストレッチ・ブリージング (有音・無音)
- ・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ (有音・無音)
- ・トリコナ・アーサナ (有音・無音)
- ・アパリブリッタ・トリコナ・アーサナ (有音・無音)

*仰臥位

- ・シャヴァ・アーサナ
- ・パヴァナムクタ・アーサナ
- ・ねじり (片膝を立てて反対側に倒す)
- ・ブラーマリー

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	162/131	65/65	59/56	20/34
B さん	151/150	74/87	78/76	24/34
C さん	143/114	73/71	50/52	22/33
D さん	158/137	82/81	71/61	28/34

★参加者の声

- ・こういう機会が無いと一日誰とも話をしない事もあるので、皆と会って話が出るだけで嬉しいです。
- ・遅々として先の見えない復興に、不安ばかり増大します。
- ・家族が多く役割が多いため一人の時間が欲しいと思います。

★感 想

具体的な生活の問題が次々眼前に現れるなか、周りが気になる焦り、落ち着かない気持ちや心の不安が話題の中心となった。

日々の生活で集中できる時間を持てる事は心のコントロールに繋がると思うので少しでも日常にヨーガ療法を取り入れていただけるよう根気よく意識化の促進をしてゆかなければならないと感じた。

また、ようやく自分の事を考えられるようになった…との声も聞かれるので「今、ここ」を意識して頂けるよう繰り返しお伝えしてゆきたい。