

## ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 村上 里子

- ◆日時 2014年4月11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4名 男性1名（途中参加1名）
- ◆ボランティア同行者 石川 照子 高橋 五百子

### <状況>

岩手の内陸はまだ肌寒く桜の気配もありますが、沿岸では桜のつぼみを見ることができ、時折鶯も鳴いていました。ただ、海が近いこともあり風が大変強く、砂埃が目で見えるよう。集会所からは山を切り崩すのが見えます。集会所のある土地と同じになるように平らにするそうです。住民の方々も新しい家に移られた方や、土地が決まった方もいらっしゃいます。今日はお天気もよいので、わかめの仕事やお出かけの方も多そうです。いつものように2グループに分かれて体操を始めました。

### ◆実習内容

#### 《A椅子グループ》

- 自然呼吸を感じる（お腹、胸、） ○両手の平押し、引き合い
- 両腕の後ろ回し
- 片膝押し
- 膝外側押し ○膝内側押し
- 腰押し ○ねじり \*体操は有音、無音を使ったアイソメトリック
- 呼吸法 カパーラバーティ、スカプラーナーヤーマー

### 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	134/111	65/63	53/57	34/36
Bさん	169/159	83/81	86/78	36/36
Cさん	120/121	75/80	76/74	33/36
Dさん	—/134	—/77	—/58	—/35

《 B グループ 》

<仰臥位>

- ・ シャヴァ・アーサナで全体を緩め自然呼吸を感じる
- ・ サハズアーサナ（有音・無音）

座位

- ・ アイソメトリック・パシチマ・ターナ・アーサナ（右・左・両）

正座

- ・ 横曲げ（左右）
- ・ 両つま先で床を押し、両手指同士を押し合う
- ・ 両腕の後ろ回し
- ・ 両手を膝前床に置き、前方に伸ばしていく
- ・ ねじりアイソメトリック（手と即頭部、手と膝）
- ・ シャヴァ・アーサナ

呼吸法

- ・ アグニプラッサラナ
- ・ ブラーマリー

#### 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）
E さん	148／157	79／73	91／80	32／34

#### ◆実習者感想

- ・ 身体がポカポカします。
- ・ 身体が軽くなった。
- ・ 1：2の呼吸法が長く出来るようになった。

#### ◆ヨーガ療法士の感想

K さんはいつもは静かな方です。今日は珍しく大きな声で笑うのですが、顔色が悪いように見えいつもと違うように感じました。

体調を伺ってもいつもと変わらないと言いますが、血圧も高めです。ゆっくりの動きと無理のないような動作を心がけました。

今日は実習開始前から冗談が飛び交い、にぎやかに感じられました。実習中は皆さん目をつぶってゆっくりと行っていました。実際に移転されるのはまだ先ですが、みなさん移転先がそれぞれ決まっていらっしゃるようです。これからまた生活に変化があります。不安に思うこともあると思いますが、ヨーガ療法が心の安定の手助けになることを願います。