

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手県 高橋 千賀子

★日 時 2014年 4月 12日 (土) 13:30~14:30 晴れ.強風
★場 所 大船渡市 平林仮設住宅 集会所
★参加者 男性 1人 +支援員1名(女性)
★同行者 小関喜久江 栗野伸子

★状 況 沿岸の桜を期待していたが、一部が咲いているだけで1週間は早い様である。
陸前高田市に入ると工事車両が多くなり、大規模に切り崩している山際は強風に煽られて土埃も豪快に舞い上がっているのが良く見える。その他あちこちでも山々の杉大木が切り倒されて数軒分の宅地が整地されている。新築の民家から大型ショッピングセンターまで新築工事が目立ってきている。沿岸を走ると防波堤の工事も着々と進んで海が見えなくなり、あの一本松も大型ベルトコンベアーの陰になっていた。

★内 容 ヨーガ療法実習前後に、血圧・脈拍数・皮膚温計測し、変化や体調を伺う。
*アンチエイジング・ヨーガDVD座位編
*仰向けのポーズ
・シャヴァーアーサナ
・パヴァナムクタアーサナ
・ストレイト レッグ エクササイズ
・ねじり/両膝を立てて左右
(アイソメトリック アーサナ ブリージング/スロー トレーニング負荷)
*呼吸法
・片鼻での呼吸法(左右)
・スカ プラーナーヤーマ

ヨーガ療法実習前後の計測結果

実習者	収縮期血圧(前/後)	拡張期血圧(前/後)	心拍数(前/後)	皮膚温℃(前/後)
U. M	127/127 mm Hg	75/85 mm Hg	107/87	29/32

★感想

「ヨーガは自分に合うと思えば本も購入して読んでみました。」とDVD付のアーサナの本を持参して見せてくれた。今回は男性一人だけで女性4人に囲まれて照れると言いながらも、お茶会にも参加して孫の写真を見せ、身体障害者の娘のこと、趣味のカラオケの楽しさなどを話してくださった。

★ボランティアの感想

支援員さんが仮設住宅を回って参加を呼び掛けて下さったが、今回は地域の方1名の参加であった。この方は定年後、無為に過ごす男性群にはなりたくないという意志のある方なので、ヨーガを継続して他の方々にも影響を与えてほしいと思いました。

