

- ◆ 日時 2014年4月25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6名(60~70代)
- ◆ ボランティア同行者 藤原ケイ子 村上里子
- ◆ 状況 桜満開の中、北上教室を出発。今日の岩手は急激な温度上昇で22℃もあり、山々の桜や芽吹き始めた若葉も眩しく感じられます。沿岸では高台移転の工事で次々と山が削られ、トラック、ショベルカーが土煙を立てながら行き交い、新たな町づくりが急ピッチに進められています。久しぶりの方3名と常連さんと共に血圧など測定し、最近の様子を伺い、開始しました。

Aグループ

- 座位*自然呼吸を感じる(お腹・胸に手を当てて)
 *ネック・ムーブメント&バリエーション(首・肩の上下、回転)
 *手と頭でのアイソメトリック(頭の後ろで指を組む)
 *シャシャンカ・アーサナ(有音・無音)
- 立位*ハンド・イン&アウト・ブリージング(有音・無音)
 *アングル・ストレッチ・ブリージング(有音・無音)
 *バランス(腰に手を当て、足を後ろに伸ばす・膝を曲げ、足を上げる)
 *アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ *アルダ・チャクラ・アーサナ
- 呼吸法 カパラ・パーティ(5+10回) スカ・プラナーヤーマ ブラマリー

実習前後の生理的変化

	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(℃) (前/後)
Aさん	156/144	71/81	85/76	32/34
Bさん	133/152	72/74	71/68	33/31
Cさん	122/123	68/65	49/48	35/34

Bグループ(椅子使用)*ネック・ムーブメント&アイソメトリック

- *エルボー・ベンディング&アイソメトリック *アルダカティ・チャクラ・アーサナ
 *ねじり*膝押し*足首の前後押し
 *ニー・ストレッチ・ブリージング(立位で椅子の背もたれ使用)

呼吸法 カパラ・パーティ スカ・プラナーヤーマ(呼気を有音で)

実習前後の生理的変化

	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(℃) (前/後)
Dさん	123/128	63/60	60/57	32/33
Eさん	132/136	82/81	75/77	33/34
Fさん	164/165	82/93	56/58	33/33

◆ 実習者の感想

- ・ヨーガの時は他の予定を入れないようにして参加しています。今日の体と気持ちを確認する時間だと思っています。
- ・呼吸法で体も心も落ち着くのがわかります。・体が軽くなったようだ。
- ・ヨーガで体を調整しているんだね。 ・朝起きる前にポーズをやっています。

<ヨーガ療法士の感想>

- ・久しぶりの参加の方がいたので、アイソメトリックの説明を行いながら有音・無音で行い、緊張・弛緩を感じられるように声かけをしながら行いました。
- ・「今、やっている事に集中」している様子が見られ、後半は目を閉じてされていました。
- ・生活の中にヨーガを取り入れながら、健やかに暮らせる方々が多くなることを願っています。