

## ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 田村 和子

- ★日 時 平成 26 年 5 月 10 日 (土) 午後 1:30~2:30  
★場 所 大船渡市末崎中学校校庭・平林<sup>たいらばやし</sup>仮設談話室  
★参加人数 男性 1 名、女性 1 名。支援員女性 1 名。  
★ボランティア同行 小関喜久江

★状 況 天気は快晴。風が少し冷たい。気温は内陸 16℃。いよいよ山が萌えてきた。膨らんで微妙な緑がまじりあった山々が感動的に美しい。三陸道から見える太平洋は圧巻。アメリカ西海岸まで見えそうだ。大船渡は 18℃。日差しが明るく藤の花も盛りである。

- ★実習内容 \*DVD 座位編、立位編  
仰臥位  
・シャヴァ・アーサナ  
・パヴァナムクタ・アーサナ  
・サハズ・アーサナ (有音)  
  
\*呼吸法 ・スカ・プラーナーヤーマ

### 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(℃) (前/後)
A さん (68 歳)	149/139	101/82	96/87	34/-
B さん (74 歳)	165/146	90/82	76/69	24/-

- ★参加者の声 \*乳がんと脳梗塞を経験しているので健康に気を付けている。自分でできることは自分でいろいろやっていきたい。認知症予防などに興味を持ち、市の行事に意識的に目を向けている。  
\*ダイエットしてもふらふらしたりするので、別の方法で痩せたい。

### ★感 想

- \*今回初めて参加された方は、ご主人を津波で流された方でした。それでもカラオケ、グランドゴルフなど、親しい人に誘われて、元気に生きるために参加されているとのこと。ヨーガ療法にも熱心に取り組まれました。  
\*実習後は、血圧も脈拍も大幅に下がり、呼吸法のおかげかな、と感心されていた。  
\*市の広報に 6 月から 7 月の予定でヨーガの体験講座募集があり、お二人とも参加したいと言っていた。