

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 古舘まち

- ★日 時 平成 26 年 5 月 24 日 (土) 午前 10:30~11:30 快晴
- ★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 男性 1 名 女性 3 名 支援員男性 1 名
- ★ボランティア同行者 田村和子
- ★状 況 新緑の季節になり山々が様々な緑に染まる中沿岸に向かいました。朝晩はまだ寒いということで支援員さんが室内に暖房を入れて下さっていました。午後の平林仮設に来られている男性が、午後は用事がありこちらに来てみましたということでした。少し離れた場所で小学校の運動会があるということで、仮設住宅は静かに感じられました。

- ★実習内容
- *DVD 座位編
 - *座位 ハンズ・クレンチング (有音・無音)
アイソメトリック・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ (有音・無音)
 - *仰臥位
 - ・シャヴァ・アーサナ
 - ・セツバンダ・アーサナ (ブリージング・アイソメトリック)
 - ・サハズアーサナ・ブリージング (有音・無音)
 - ・アイソメトリック・パヴァナムクタ・アーサナ (有音・無音)
 - ・片膝を立てて足裏で床を押す (有音・無音)
 - ・ねじり (両膝を立てて左右に倒す)
 - *呼吸法 片鼻呼吸 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	137/124	93/81	83/81	33/33
B さん	148/130	86/76	48/53	32/36
C さん	154/118	77/66	81/73	26/32
D さん	/135	/83	/83	/33

★参加者の声

- ・体が温かくなった。
- ・卓球をしていたのもう少し動いてもよかった。
- ・ヨガの後は血圧が下がる。

★感想

支援員さんのお話では 58 世帯が 36 世帯となり、年内には 20 世帯になる見込みということでした。C さんは仮設統合で仮設の移動をせまられるのではと心配されていました。ヨーガの後はどうして血圧が下がるのかという A さんに田村さんが自律神経の説明をし、A さんはヨーガの良さを実感されている様子でした。もう少し太りたいという B さんのお話や、最近ハーフマラソンに参加したという支援員さんのお話、今時の運動会の話など、あっという間に時間が過ぎました。半年ぶりの参加でしたが、新しい道路ができたり、新しいコンビニや建築中の家が見られたりと、刻々と変わっている沿岸地区を実感しました。