

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 石川照子

- ◆ 日時 2014年6月6日(金) 13:30~14:30
- ◆ 場所 陸前高田市 子育て支援センター
- ◆ 参加者 女性 2名
- ◆ ボランティア同行者 高橋五百子 村上里子
- ◆ 状況 1か月に2度の陸前高田市への訪問ですが、その度に回りの風景の変化に驚かされます。かさ上げされている土地、新しい店舗、宿泊施設の工事などで、カーブの多い道を勢いよく走るトラックの運転に圧倒されながらも、無事に訪問先に到着。今日梅雨入りした岩手は、昨日までの季節外れの暑さから一転して涼しい天候です。センター内では優しい色合いの折り紙などの装飾が親子のふれあいを見守ってくれているかのように。体調変化や日々の様子を伺い、計測後開始しました。

◆ <Aさん>

- 仰臥位** ・自然呼吸の意識化 ・サハズ・アーサナ
・アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマ(足の指、甲、足首、膝)
・アイソメトリック・パヴァナムクタアーサナ&バリエーション数種(有音、無音 or 呼吸維持)
- 座位** ・膝立ちになり片膝を曲げ前へ、
両手の平を膝にあてて膝と手を押し合いながら体重移動(つま先でも床を押し。右、左)
両手指と足の指を引き合う (右、左)
両腕の力を抜いて体重移動し5呼吸後に戻し、反対側の踵にお尻を下し前屈(右、左)
- 正座位** ・踵を上げ両つま先で床を押し、手の指先同士を押し合う
- 立位** アイソメトリック・ヨーガ・アーサナ
・アルダカティ・チャクラ・アーサナ(横まげ)・アルダチャクラ・アーサナ(後ろ反り)
・パーダハスタ・アーサナ(前まげ)・パールシュバコナ・アーサナ(膝を曲げて体側を伸ばす)
・スーリヤ・ナマスカーラ
- 呼吸法** カパーラバーティ(両鼻で10回×2) ・スカ・プラナーヤーマ(片鼻ずつ、両鼻)

<Bさん>

- 仰臥位** ・呼吸の意識化(お腹、腰、胸に手をあてて) ・サハズ・アーサナ
・セツバンダ・アーサナ・ブリージング
・パヴァナムクタ・アーサナ&アイソメトリック
・ねじり(両膝を立て片膝ずつ内側へ、両膝左右へ)
- 座位** ・両腕の後ろ回し・脇伸ばし
- 仰臥位** ・トウ・ベンディング・アングル・ベンディング
・ディープ・リラクゼーション・テクニック
- 呼吸法** スカ・プラナーヤーマ

・実習者の感想

- ・体や心の持ち方のお話しが聞けて、前向きな考えになります。
体を動かしてスッキリしました。(Aさん)
- ・一週間前から左目に充血、痛みがあり通院し、眼帯をしながら仕事をしています。
仮説住宅のカビや道路の粉塵の影響もあるようです。右目に負担がかかり、肩こりがありましたが動いてリラックスできました。(Bさん)

実習前後の生理的变化

	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	139/121	86/85	91/78	28/33
Bさん	102/96	76/73	83/83	25/27

★ヨーガ療法士の感想

- ・最近、体重を気にされている Aさんはしっかりと動いた後は爽快なようでした。スーリヤ・ナマスカーラを覚えたいと意欲的でした。
- ・Bさんは「目にまだ痛みが・・あまりできないかも・・」という事でしたので仰臥位アーサナを多く心がけました。呼吸とアーサナを合わせ、ゆっくりと動いていたように思います。季節、天候、日常の生活も変化するので、今の体の状態に心を寄り添わせて動かししょうとお伝えしながら実施しました。