

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 小関喜久江

★日時 平成 26 年 6 月 22 日 (日) 午前 10:30~11:30 薄曇り

★場所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所

★参加人数 女性 2 名

★ボランティア同行者 栗野伸子・古館まち

★状況 どんよりとした曇天。日曜日のためか行き交う工事車両もなく交通量も少ない。
森の緑が一層濃くなり大きく見える山々に迎えられて沿岸へ。
気仙地区では消防演習、末崎小学校ではミニバスの大会が有るなど行事が重なる日で、支援員さんが声掛けをして下さったがお留守の家が多かったとのこと。 お二人が参加された。

開始時の室温 21℃、終了時 25℃

- ★実習内容
- *仰臥位
 - ・シャヴァ・アーサナ
 - ・サハズ・アーサナ・ブリージング (有音・無音)
 - *座位 (正座)
 - ・リスト・ジョイント・ローテーション
 - ・エルボー・ベンディング & アイソメトリック負荷
 - ・ショルダー・ソケット・ローテーション & アイソメトリック負荷
 - ・ネック・ムーブメント & アイソメトリック負荷
 - ・シャシャンカ・アーサナ
 - *仰臥位
 - ・パヴァナムクタ・アーサナ (有音・無音)
 - ・セツバンダ・アーサナ & ブリージング
 - ・セツバンダ・アーサナ・ブリージング & アイソメトリック負荷
 - ・ねじり
 - *呼吸法 カパラ・パーティ スカ・プラーナーヤーマ ブラマリー

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(℃)(前/後)
A さん	127/127	74/64	45/43	32/33
B さん	123/99	64/55	72/70	26/32

★参加者の声

- ・リラックスがとても気持ち良く感じました。
- ・以前骨折した手の指は動きが悪いので少しでも刺激を与えてこれ以上動きを悪くさせないようにしたい。

★感想

- ・80代と70代のお二人が参加。ティータイムでは、前向きに物事を捉えている様子を話して下さったり軽快な身のこなしを見せて頂き、人生の先輩として良き後姿を示して下さいのように思う。ずっと出稼ぎだったご主人と現在は二人暮らしだがお互い依存し過ぎない生活をしていらっしゃる。手を骨折した時もバスに乗って病院の救急に一人で行った…とお話された。自分で出来ることは自分でやれば、相手を非難する事も不快になることも無い…と笑顔で仰られた。困難に立ち向かう方からは、教えていただく事のみ大である。