

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 田村和子

- ★日 時 平成 26 年 8 月 2 日 (土) 午後 1:30~2:30 晴れ
- ★場 所 大船渡市 市営球場・大田仮設談話室
- ★参加人数 女性 4 名 (1 名は小学 2 年生) 男性 1 名 支援員女性(1 名)
- ★ボランティア同行者 小関喜久江
- ★状 況 午後も 30℃を越す。海の近くの高台とはいえ、かなりの暑さ。  
涼を求めて談話室でヨーガを、という方もおられてにぎやかに血圧測定が始まった。  
新しい DVD の木村先生のご挨拶を視聴してからスタート。

- ★実習内容 アイソメトリック・ヨーガの新しい DVD を通して使用  
初めての方もおられたので DVD の内容説明と有音の意味、呼吸を止めないでということとアーサナの時は無理をしないことなどを伝える。

### 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)
A さん	125/132	89/92	79/80
B さん	130/107	61/67	83/79
C さん	139/136	78/82	70/69
D さん	146/165	69/77	53/50

### ★参加者の声

- ・ DVD と呼吸の長さが合わないので慌てた。
- ・ 仰臥位が気持ち良くて、起き上がりたくない。
- ・ 暑いので部屋に一人であるより、ここに来ていた方がいい。

### ★感想

- ・ 呼吸の長さは人それぞれなので、慌てず自分の呼吸の長さでやるようにとお伝えした。
  - ・ 座位も自分の座りやすい形でやっていいですよ、とお伝えした。
  - ・ 初めて参加された方は緊張していたようで、終わった後は血圧が高かった。
  - ・ 新しい DVD を、本日の参加者と談話室にそれぞれ 1 枚ずつ配布した。
- ・ 今日は大船渡市のお祭りで港近くは既に賑わっていた。夜には花火大会があるということ。海の上での花火の素晴らしさを語って皆さん楽しそうだった。祭りは地域にとって大切なものであることを感じた。