

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 8 月 2 日 (日) 午前 10:30~11:30 晴れ
- ★場所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 女性 6 名
- ★ボランティア同行者 田村和子
- ★状況 内陸、沿岸共に 30℃を越える真夏日。仮設集会所はエアコンをいれて下さっており気持ちよく実習をさせていただく。2 週間前に夏祭りが催されヨーガ療法士達もご招待を受け参加させていただいた折り、以前参加されていた方が懐かしげに話しかけて下さった。
- そのお二人は足腰に故障を抱えておられるが「見るだけでもいいかと思ってきました。」と其々一年ぶりと二年ぶりに参加して下さいました。他に 8 カ月ぶりの参加者もあった。
- ★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
- 久しぶりの参加者もいらしたのでアイソメトリックの説明及び有音の意味や形にとらわれないで行う事などをお伝えする。

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	153/114	78/66	74/66
B さん	/117	/65	/64
C さん	113/128	63/80	67/59
D さん	159/179	94/100	79/59
E さん	122/120	79/81	93/78
F さん	148/109	72/69	81/71

★参加者の声

- ・呼吸と動きが上手く合わなかった
- ・ずっと座ってやるのは脚が疲れて来ました。
- ・仰向けでリラックスし過ぎて眠くなりましたが気持ちよかったです。
- ・DVD 再生機は無いけれど購入したら使います。
- ・毎日続けてやればいいですね。

★感想

殆どどの参加者は降圧剤を服用しておられるがヨーガの後に血圧の変化が顕著に見られる自覚が有る。既にアイソメトリックの実習は慣れておられるのでスムーズに行えてはいたが、呼吸のテンポが合わない…と複数の声があがったので慌てずご自身の呼吸に合わせて行えば良い…とお伝えする。

足が悪くて長座になる人、しゃがむのが大変で椅子を利用する人がいらしたので療法士も椅子に座りアレンジしながら行うと真似てやって下さる。

暫らくご無沙汰していた人が思い出したように参加して下さいましたと継続していてよかったと嬉しく思う。

木村先生のご挨拶で DVD の製作意図が皆さんに充分伝わったようで無料配布をする際、喜んで受けとって下さった。 集会所に 1 枚と本日の参加者に配布。