

- ・日 時： 2014年8月22日（金） 13：30～14：50
- ・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： 石川照子 村上里子

< 状 況 >

蒸し暑い朝です。お天気予報では大気が不安定で大雨に注意と出ていますが、沿岸に行くにしたがい晴れて更に暑い日となりました。センターでは忙しい時間帯から一息つき、訪問を心待ちして下さっていました。

お盆などを挟み忙しい時間を過ごされたようです。

今日はアーサナ後に心理テストのPOMS(2回目)とドーシャ・バランス自己判定表(2回目)の記入をしていただきました。

< 実習内容 > 実習前後の血圧、心拍数の計測、最近の様子や体調の聞き取り

DVDアイソメトリック・ヨーガ仰臥位編

POMS、ドーシャ・バランス自己判定表の記入

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	138/133	90/79	88 /75	33/32
Bさん	99/110	68/66	87 /82	32/35

実習者の感想

< Aさん >

- ・暑さのせいか眠れない日があったが、あまり気にすることなく乗り越えられました。
- ・仰臥位編は家でもやっている動きで好きな動きです。

< Bさん >

- ・お盆で人が集まり忙しかったが体調は良好です（持病の痛みが少なくなっている。夏でもあった冷え性が感じられない）
- ・気持ちが良かった

◆ヨーガ療法士の感想

- ・訪問するたびにお二人の変化を感じる事が多くあり、再度心理テストを実施してみました。

POMSは一年ぶりに、ドーシャ・バランス自己判定は7カ月ぶりです。

お一人の方はPOMSでは2つの因子に大きな変化が見られ説明を聞きながらご自身も納得されました。

ドーシャ・バランス自己判定は途中まで記入しましたが、時間の都合で次回にまた記入していただくことにしました。

心身の健康が持続できるように、これからも係らせていただきたいと思います。