

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 栗野 伸子

- ★日 時 平成 26 年 9 月 6 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 1 名 こども 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 久しぶりの晴れ空 27°C。いつもヨーガを一緒に行っている 7 歳の女兒が時間を待ってか駆け足で来る。楽しみにしているとのこと。  
「それぞれ用事があるみたいなので、今日は声をかけて歩きません」と支援員さん。  
4 人で始めていると少し遅れて病院帰りの A さんが加わる。
- ★実習内容 \*DVD アイソメトリック・ヨーガ実習座位編、腹式呼吸、心観瞑想  
// 仰臥位編、腹式呼吸、心観瞑想

### 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	-/155	-/69	-/52

### ★参加者の声

- ・7 歳の女兒は、静かに体を動かしていたが途中で眠りの世界へ。ヨーガの時間が楽しいと言う。その後「こんな動きで筋肉が強くなるよ」と 2~3 のポーズを教えてもらっていた。
- ・病院では血圧 120/78 で落ち着いていたとの事。  
収縮期血圧は上がったようだが拡張期血圧は下がったんですね。あまり気にしませんが。  
ヨーガは楽しみです。

### ★療法士から

- ・9 月は仮設住宅慰問が多く計画されているようで、毎週のように行事案内が掲示されていました。
- ・さんまの水揚げの話題にもなり、遠く離れて暮らす娘や親戚に送る楽しみ喜びがあるようでした。
- ・お茶タイムだけに参加された方も 1 名おられました。