

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 石川照子

- ◆ 日時 2014年9月12日(金) 13:30~14:30
 - ◆ 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 高橋五百子 村上里子
 - ◆ 状況 広田半島では道路拡張工事、高台移転の整備などでダンプカーや重機の音が、秋空に飛び交っています。午前中の旧広田水産高校仮設集会所のヨーガ療法後にセンターに伺いました。高台にあるセンターから見渡す町や山の様子について参加者の方は、どんどん変化していますが、季節ごとの空の色や雲を見ると気持ちが落ち着く事があると話されていました。最近の体調や日常生活の様子をお聞きして開始しました。
 - ◆ 実習内容・実習前後の血圧、心拍数、皮膚温、聞き取りの実施
 - ・10月分のヨーガ・チェックカレンダーの配付
- <Aさん>・リラクスポーズ数種 (仰向け、横向き、うつ伏せで)
- 正座・自然呼吸の意識化(お腹、腰と腰、胸と背、両脇に手をあてて)
- ・ハンズ・ストレッチ・ブリージング
- 安定座(アイソメトリック・ヨーガ)・ねじり→片膝たてて→片足開脚で・手と足の押し合い
- ・つま先引き ・腰押し→後頭部の手の平押し ・横曲げ→前屈→両腕の後ろ回し
- 立位・中腰のポーズ ・しゃがみ込んで肘と膝を押し合う
- 呼吸法・アヌロマヴィロマ ・カパーラバーティ ・ブラマリー
- <Bさん>
- 仰臥位・シャヴァ・アーサナで呼吸の意識化
- ・サハズ・アーサナ&バリエーション&アイソメトリック(有音、無音)
- ・セツバンダ・アーサナ(有音、無音)
- 立位・合掌し上に伸ばし横曲げ(左右) ・ニー・ストレッチ・ブリージング(有音、無音)
- ・ヴィリクシャ・アーサナ(足の位置を変えて)
- 座位・ねじり&アイソメトリック
- 呼吸法・腹式呼吸 ・スカ・プラナーヤーマ

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(℃) (前/後)	自宅実習回数 (8月)
Aさん	111/129	80/77	81/78	30/31	14回
Bさん	96/105	67/77	83/81	34/35	11回

★ 実習者の感想

- ・家で実習するのと違い体に効きます。自分でする時は楽にしているかもしれません。
- ・今朝起きる時、背伸びすると右脇と足が攣り、その痛みがあり加減して動きました。
- ・時々呼吸が浅いと感ずることがあります。 ・ヨーガの後、頭がスッキリしました。

★ ヨーガ療法士の感想

- ・ひとつのでき事に心が留まりがちのように見受けられますが、ご自分の性格傾向もよく把握されており、気をつけているようです。ヨーガ療法が役にたっているように感じます。
- ・体や心の変化に意識を向け、浅い呼吸時にも落ち着いて対処しようとしているようです。いろいろな変化もうまく受容できる事を願いながら、健やかな生活をヨーガでお手伝いできたらと思います。