

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 9 月 23 日 (火・祝) 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 女児 2 名 女性支援員 (1 名)
- ★ボランティア同行者 古舘まち
- ★状 況 朝晩は肌寒く感じたものの、日中は半袖でも汗ばむ陽気。
仮設住民の方々は彼岸の中日でお墓参りに行かれた方が多いとの事。
顔なじみになった 7 歳の K ちゃんと一緒に遊んでいた同級生を誘って参加。同級生の女子は「ヨ
ガは難しくて絶対出来ない！」と部屋の隅で見学。

- ★実習内容 *DVD アイソメトリック・ヨーガ実習仰臥位編
パバナムクタ・アーサナ アイソメトリック (つま先と手・膝の内外と手)
片膝を立て反対側に倒す、安定座 (横曲げ・ねじり)
心観瞑想、腹式呼吸、

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)	皮膚温
A さん	147/159	68/79	50/47	33/34
K ちゃん	94/99	74/57	80/84	35/35

★参加者の声

- ・慣れてきたのか目を閉じて落ち着いて出来ました。気持ちがいいです。
- ・血流が悪いせいか手足が冷えます。
- ・ゲームのヨーガは難しいけど、本当のヨーガは難しくないんだね… (同級生)
- ・老い先の生活を考えてしまうが、子ども達に頼らず少しでも長く自活するには身体を丈夫にしておかないと…そのためにもこのヨーガは続けたいと思います。

★感想

- ・K ちゃんは、午前中祖母と一緒に、片道 30 分程のお墓に徒歩でお参りしてきたとの事。
ヨーガは難しい！と言う友達に何んとか一緒にやって貰おうと説得する。興味津々、真剣な顔で計測もしてみた。ヨーガが好きで大人に交じって対等に振る舞う K ちゃんが微笑ましい。
- ・セルフケアのヨーガで健康を維持したいと実感しておられるので、長く続くよう応援したい。