

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 古舘まち

- ★日 時 平成 26 年 10 月 11 日 (土) 午前 10:30～11:30 快晴
- ★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 女性 5 名 (60 代～70 代)
- ★ボランティア同行者 小関喜久江
- ★状 況 大船渡に向かう途中の山々は少しずつ紅葉が始まっていた。沿岸のあるスーパーでは、岩手出身の演歌歌手のボランティアショーがあるということで駐車場が満車でした。

- ★実習内容
- *DVD アイソメトリック・ヨーガ実習 (仰臥位編)
 - *座位 つま先ひき (有音・無音)
アイソメトリック・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ (有音・無音)
 - *横臥位
 - ・肩回し
 - ・膝押し (有音・無音)
 - ・ねじり (有音・無音)
 - *伏臥位
 - ・片足ずつの足上げ
 - ・両ひざを曲げて左右に倒す (有音・無音)
 - *呼吸法
 - ・頬 (左右・両頬) をふくらませて自然呼吸

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(℃)(前/後)
A さん	166/154	100/93	68/65	25/30
B さん	146/122	65/68	82/74	32/34
C さん	122/125	67/64	52/53	26/36
D さん	174/160	93/104	65/72	28/34
E さん	121/136	73/76	69/56	36/36

★感 想

- ・D さんは仰臥位は腰が痛いということで、DVD は座位でご自分で無理のない範囲で実習されておりました。
- ・E さんは先月白内障の手術をされたそうで、約 2 ヶ月ぶりの参加でした。
- ・支援員さんのお話ではカキの出荷が始まったということで、内陸とは違う季節の感じ方の違いを実感しました。
- ・実習後のお話では、若い頃はご主人と一緒に漁に出た話や、仕事が沢山あり食事をゆっくりする時間もなくて働いた話などをお聞きし、改めて働き者の沿岸の女性の逞しさを感じました。