

## 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 10 月 11 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 女兒 1 名 男性 1 名 女性支援員 (1 名)
- ★ボランティア同行者 古舘まち
- ★状 況 雲ひとつなく、高く広がる青空が爽やかで気持ち良い。  
少人数ながら私達より早く来られ待って下さっており、岩手の演歌歌手が地元にて無料コンサートを開催する話題で話が弾んでいた。  
こんな良いお天気の日には室内にいるより山登りでもしたいね…と冗談を言い合いながら準備を始める。

- ★実習内容 \*DVD アイソメトリック・ヨーガ実習仰臥位編  
サハズ・アーサナ (有音・無音) パバナムクタ・アーサナ  
安定座でアイソメトリック (側頭部と手・後頭部と手) (有音・無音)  
シャシャンカ・アーサナ 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	139/152	69/75	56/51	31/32
B さん	137/136	85/82	63/61	32/32

### ★参加者の声

- ・胃のポリープを取るため入院していました。大腸のポリープを取った事もあり出来やすい体質のようです。
- ・料理が好きで今日も作ってきました。

### ★感想

- ・今年から熱心に参加されていた B さんは 2 カ月ぶり。その間手術のため入院されていたとの事。  
ヨーガ実習を続けて行き体質改善の一助になれば…と願う。
- ・静かな状況の中、各自ゆったりとした時間を味わえたようで終了後もしばし余韻が漂っていた。
- ・お料理好きな A さんが満面の笑みで、おからの煮ものとポテトサラダを振る舞って下さった。  
やさしい味にお人柄も加味されているのを感じ温かい気持ちになった。
- ・お茶を頂きながら話題の流れは自然に海と関わった内容になり、海と共に生きてきた生活を回想しつつ当時の様子を私達に聞かせて下さった。海は皆さんの生活に欠く事の出来ない存在なのだとつくづく感じた。