

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 25 日 (土) 午後 1:30~2:30 晴天
- ★場 所 大船渡市 市営球場・大田仮設談話室
- ★参加人数 女性 2 名 女性支援員 1 名
- ★ボランティア同行者 田村 和子

★状 況 支援員さんが声掛けをしながら仮設を廻って下さり、お天気も良く外出しているお宅が多い…と帰って来られた。すっかり忘れていました…と少し遅れて参加下さった方をお迎えして開始。

- ★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)
ヴァクラ・アーサナ・アイソメトリック (有音・無音)
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)
A さん	134/118	68/60	75/68
B さん	137/136	85/82	63/61

★参加者の声

- ・腰が痛くなって仰向けが長くは出来ない。朝起きた時も腰の周辺を動かしてから起き出します。
- ・関節炎で手指の関節が痛い、病院で塗り薬を貰い付けたときだけ痛みが緩和する気がします。
- ・仮設は狭くて大の字に寝る事もままならないのでここに来て手足を伸ばせるだけで気持ちが良いです。
- ・自分なりの健康法をしています。(ラジオ体操、ソフトボールに坐る)

★感 想

- ・腰が悪いと仰っていた A さんは仰臥位がきつい…と途中で起き上がった。膝を立てたりリラックスでも良いこと、自分の身体にとって無理な体制はしないことなどくり返しお伝えしているつもりだが様子をみながら声掛けに配慮しなくてはならないと思った。
- ・支援員さんも被災し家を流されているのだが、立場上気苦労は図りしれないようだ。この時間だけは一緒にリラックス頂けているようで安堵する。