

## ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 村上 里子

◆日時 2014年11月7日（金） 10:30～11:30

◆場所 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所

◆参加者 女性7名

◆ボランティア同行者 藤原 ケイ子 高橋 五百子

<状況>

朝晩冷え込む今日この頃ですが、今日はとても良い秋晴れとなり、陸前高田市に向かいました。広田は道路幅が狭く、工事車両の大型車の横をすれすれに通り過ぎながら、今日も無事到着、すでに集まっていた皆さんと話を交わしながら実習を始めました。

◆実習内容

血圧の計測、聞き取り、アーサナ・呼吸法の実習

### 実習前後の生理的变化

	収縮期血圧 mm Hg (前/後)	拡張期血圧 mm Hg (前/後)	心拍数 (回/分) (前/後)	皮膚温 (°C) (前/後)
Aさん	161/167	84/91	67/62	28/31
Bさん	159/160	78/87	87/85	33/33
Cさん	123/139	62/69	65/58	33/28
Dさん	119/144	66/74	54/56	26/24
Eさん	127/129	73/73	72/69	30/32
Fさん	141/175	77/74	66/60	22/22
Gさん	160/170	81/87	87/80	30/32

#### Aグループ (椅子使用)

自然呼吸の意識化 (お腹・胸・背中・脇)

エルボー・ベンディング、 ショルダー・ソケット・ローテーション、  
 ネック・ムーブメント、 アイソメトリック・ハンド・イン・アウト・ブリージ  
 ング、 アイソメトリック・ハンド・クレンチ、 足首を重ねての押し合い、  
 膝と手との押し合い、 膝横と手での押し合い、 膝内側と手での押し合い、  
 ねじり

呼吸法 カパラ・バーティ スカ・プラーナーヤーマ

#### Bグループ

座位 呼吸の意識化 (お腹に手を当て、胸に手を当て、腋に手を当て) 体の動き意識化  
 ネック・ムーブメント (バリエーション含む)

胸の前で指を組、前に伸ばし、背中、腰を後ろに引く  
シャシャンカ・アーサナ・ブリージング  
ねじり 側頭部に手を当て、頭と手でアイソメトリック（左右）  
アングル・ストリッチ・ブリージング  
立位 アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ  
アルダ・チャクラ・アーサナ  
足を開き両手上げ前屈、膝と腕を曲げ手と足でアイソメトリック  
呼吸法 カパラ・ヴァーティ スカ・プラナーヤーマ ブラー・マリー

#### ◆実習者のお話

- ・家にこもりがちだったが久しぶりに参加した。 ・肩がすっきりした。
- ・気持ちが良かった。 ・すっきりした。 ・皆とヨガをするのが楽しみ。
- ・楽しかった。

#### ◆ヨーガ療法士の感想

今日は暖房を入れずに実習を始めましたが、施設内は少々肌寒い状態でした。それでも皆さん、集中してやっておられたと思います。

また、今日は久しぶりに参加された方が 3 名ほどいました。離れたご家族の方のところに行っていたり、少し体調を崩していた、怪我をしていた等、色々とおありだったようです。それでも今回参加してみようと思立って来てくださり、「すっきりした」「気持ちよかった」と感想を仰っていました。ずっと欠かさず参加してくださる方々も含め、「みんなで集まってするのが楽しい。」と仰ってくださいます。肉体面に効果をもたらすのはもちろんですが、気持ちの面でもヨーガの効果がでるといいなと思いました。