

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 11 月 8 日 (土) 午後 1:30~2:30 快晴
- ★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 1 名 男性 1 名 女性支援員 1 名
- ★ボランティア同行者 栗野伸子

- ★状況 多少風はあるものの日差しは温かく海面も静かに輝き穏やかな陽気である。
すっかり落葉した木に色付いたまま残った柿の実がそちらこちらで見られ秋の深まりを感じさせる。
静かな仮設では人影も少ないが既に談話室にお二人が来られていた。
体調などお聞きした後 DVD で開始する。

- ★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) パパナ・ムクタ・アーサナ&アイソメトリック
ヴァクラ・アーサナ (有音・無音) フルバタフライ&アイソメトリック
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	114/121	69/67	82/82	22/
B さん	117/116	75/77	79/59	32/30

★参加者の声

- ・いつも忙しくしているので、気持ちが静かになれるのはこの時間だけでとてもリラックスします。
- ・バドミントン等をして身体を動かしていますが、硬い部分もあります。

★感想

- ・毎週のように行事が開催され楽しくもあり、慌ただしくもある生活のようである。
しかし行事がなければ会話をせずに一日過ぎてしまう日もあるとの事。
狭い仮設では伸び伸びと動かせないかもしれないが寒くなってくると家の中での生活が多くなりがちなので少しでもアイソメトリックを思いだし実習して下さる事を願う。