

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手・仁佐瀬一子

- ★日時 11月10日(月) 午前10:00～12:00  
★場所 大槌町 吉里吉里中学校 仮設住宅  
★参加人数 女性8名(50代～80代)  
★ボランティア同行者 前沢良子 小刈米千彩子 高橋千賀子

★状況：早朝7:20出発。天気曇り。遠野の風の丘では、寒さを感じたが、沿岸に向かうにつれ陽がさし温かさを感じた。大追町に入ると、相変わらずトラックの往来が多く、土地のかさ上げに一生懸命に働いている。周囲の山々を切り崩し運搬している。コツコツと果てしない作業の繰り返しだが、日本人の前向きさや粘り強さに関心させられた思いがした。室温20.3度

### ★ヨーガ療法実習前後の計測

実習者	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℃(前/後)
Aさん	152/168	80/92	61/70	22/22
H・Mさん	144/125	63/79	80/63	21/25
H.Yさん	139/135	86/84	91/63	22/27
M.Tさん	146/143	93/91	76/68	22/27
M.Tさん	162/144	99/97	94/80	26/32

### ★実習内容：(1ポーズごと5呼吸)

#### 仰向け

呼吸に意識化

サハズアーサナ左右足有音×2回～左右腕有音×2回

全身の緊張(アイソメトリック)と弛緩

左右足組みねじりポーズ有音無音1回づつ

左右足アイソメトリック有音×2回・無音1回

左右足つま先アイソメトリック有音×2回・無音1回

左右膝押しアイソメトリック有音×2回・無音1回

#### うつ伏せ

左右足首アイソメトリック有音×2回・無音×2回

#### 正座

肩周リストレッチ

両手後ろ組みアイソメトリック有音無音1回づつ

パシチマターナーアーサナー有音2回、アイソメトリック1回

ネック・ベンディング(前後左右3呼吸ずつ)ネック・ローテーション左右1回ずつ

カパラバーデイ・片鼻呼吸・ブラーマリー呼吸法有音5回

★実習者の声・様子

H.Yさん:外泊していた帰りで、身体が疲れていたがスッキリした。

M.Tさん:体調良好、靴下をはかなくても寒くない。

★感想:全体的に、高血圧症や、肩こりが、多いので、緊張感、ストレス緩和できるように、有音、無音と緊張弛緩の意識化を試みた。終了後は、肩の力がぬけ、ゆったりとなさっていました。

全体的に、血圧低下や皮膚温上昇していたので、良かったです。

実習中に、話ながらの方々がいました、意識が、内側に向けられず、日頃の、強いストレスがあるものと感じられました。次回も参加させていただきます。

次回訪問日:12月15日(月)