

◆日時 2014年11月21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8名

◆ボランティア同行者 石川 照子 高橋 五百子

<状況>

今朝はとても冷え込み、外は霜で白くなっていました。しかし太陽が昇りきるととても良いお天気で、霜もすっかり消え広田の海も日差しを浴びてとても穏やかに見えました。集会所では参加者の皆さんがすでにそろっており、準備をして待っていてくださいました。

◆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	98/93	66/70	51/67	26/27
Bさん	120/123	77/71	68/62	30/31
Cさん	153/149	92/89	72/63	32/31
Dさん	114/124	60/64	67/63	34/37
Eさん	179/163	83/85	87/84	30/33
Fさん	135/143	76/75	63/68	29/26
Gさん	154/138	86/86	81/76	33/34
Fさん	164/142	78/81	85/92	33/35

Aグループ(椅子使用)

*合掌して両腕を上方に伸ばし横から下ろす

*ハンズ・ストレッチ・ブリージング&アイソメトリック

*両手指先押し、両手のひら押し、両手のひら引き、右手で拳を作り左手のひらと押し合う(反対も)

*ショルダー・ソケット・ローテーション(両肘を同時に)

*両腕の後ろまわし → 胸の前で腕を交差させて手を肩にかけ前へ引く

*両腕を横から上げて行き頭上でどちらかの手首を持ち横曲げ、反対も

*ねじり(手と膝、手と頭押し合う)

*トウ・ベンディング、アンクル・ベンディング、アンクル・クランク、ニー・クランク

*足首の前後押し、膝押し(上下、外側から、内側から)

*ハーフ・バタフライ&アイソメトリック

立位

*踵の上下～足の指を刺激(反らせる、折り曲げる)

*ニー・ストレッチ

*両手指を組んで頭の後ろ、手と頭押し合う → 両手の平腰へ、押し合う

*アイソメトリック・アルダ・チャクラ・アーサナ

*アイソメトリック・パーダ・ハスタ・アーサナ

呼吸法 ・パタカラ発生音 ・ブラーマリー

Bグループ

座位

*呼吸の意識化(お腹、胸、脇、背中に手を当てて)

*ショルダー・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

*両手の平押し・両手ひき *アイソメトリック・ハンド・クレンチ

*後頭部と両手を組んでの押し合い

*足指と床での押し合い・足全体を使っての床との押し合い

*アングル・ストレッチ・ブリージング

*シャシャンカ・アーサナ

*パシチマ・ターナ・アーサナ

*手の平と膝横での押し合い

*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)

*ヴァクラ・アーサナ

立位

*アイソメトリック・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ

*アイソメトリック・アルダ・チャクラ・アーサナ

*膝を屈伸させての腿の緊張と弛緩

呼吸法 ・カパラ・ヴァーティ ・スカ・プラナーヤーマ

◆実習者のお話

・肩甲骨、股関節回りがスーっとした。 ・すっきりした。 ・ねじりのポーズが良かった。 ・体が温かくなった。

◆ヨーガ療法士の感想

今日も前回に引き続き、久しぶりに参加された方々が連続で来てくださいました。やはり、外に出て皆で体を動かし、会話をして笑うことが一番かなと感じました。皆さん体操の方も集中してやっており、終了後は「すっきり」したという感想をお聞きします。寒い季節に突入しますが、ヨーガをうまくつかってこの冬ものりきってほしいと思います。