

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 石川照子

- ◆ **日時** 2014年11月21日(金) 13:30~14:30
- ◆ **場所** 陸前高田市 子育て支援センター
- ◆ **参加者** 女性 2名
- ◆ **ボランティア同行者** 高橋五百子 村上里子
  
- ◆ **状況** 山を切り崩した土砂を運ぶベルトコンベアが海沿いに長く伸び、かさ上げ工事が急ピッチに進められています。その横下の道路は、トラックや観光バスが行き交い不思議な光景にもみえます。午前中のヨーガ療法ボランティア後、次の会場の子育て支援センター職員2名へのヨーガ療法へと向かいました。玄関前のお花の寄せ植えや絵や折り紙の室内は、親子活動の楽しさが漂っているようです。最近の体調を伺い計測後、開始しました。

◆ <Aさん>

- 仰臥位** ○シャヴァアーサナで自然呼吸を意識  
○サハズ・アーサナ 右(左)手と右(左)足をタッチ、両手と両足をタッチ  
○マツイ・アーサナ 両手指を組んで頭の後ろに置き、頭と肩を床から上げる。  
○ストレイト・レッグ・レイジング&アイソメトリック(脚裏を意識)  
○片足を割座にして腕を伸ばす(右左)。腿の前側を意識  
○両膝を広く立てて片膝を内側に倒す(右、左)  
○合蹠で手と腿を押し合う。
- 正座** ○両腕の後ろ回し 胸の前で腕を交差させて手を肩にかけ前に引く。
- 膝立ち** ○両手指を組んで頭の後ろ、手と頭を押し合う→両手の平を腰にあてて押し合う。  
○ウシュトラ・アーサナ(片方づつ)  
○両手指を組んで頭の後ろ、首、背中、腰を丸める。
- 座位** ○片足開脚になり両手とつま先アイソメトリック→ねじり→前屈(右、左)
- 呼吸法** アヌロマヴィロマ カパラ・バーティ

◆ <Bさん>

- 仰臥位** ○呼吸の意識化(お腹に手をあてて)  
○サハズ・アーサナのバリエーション  
○パヴァナムクタ・アーサナ ○両膝を曲げ体に引き寄せてのねじり
- 伏臥位** ○タイガースリーピング&バランス
- 膝立ち** ○片膝を曲げ前へ、両手の平を膝にあてて体重移動  
○片膝を曲げ前へ、出した足と反対側の手を膝へ、片方の手を腿へあててのねじり
- 正座** ○ネック・ムーブメントのバリエーション ○シャシャンカ・アーサナ
- 呼吸法** 腹式呼吸 カパーラバーティ スカ・プラナーヤーマ

### 実習前後の生理的变化

	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(℃) (前/後)
Aさん	126/114	74/76	85/86	27/29
Bさん	101/104	67/79	80/85	24/31

◆実習者の感想

- ・脚の後ろ側や腿、腰など良く伸びた感じがします。意識をしながら動けました。(Aさん)
- ・仕事上、子どもをだっこすることが多くまた寒い季節の事もあり、肩や背中全体の凝りがありましたが、動かしていくと左側が凝っていることがわかりました。伸ばしてスッキリしました。(Bさん)

◆ヨーガ療法士の感想

- ・日常生活や仕事での対外的なストレスなどが大きく、体調が悪かったり心乱れることもあるようですが、ヨーガ療法を行いながら、心身の調和が保てるようにお手伝いさせていただきたいと思っています。