

桑折町仮設住宅 ヨーガ療法ボランティア 第8回 活動報告書

佐藤 清子

【日時】 平成24年5月6日(日) 13:30~15:00

【場所】 桑折町 仮設住宅 第2集会所

【療法士】 佐藤 清子

【参加者】 女性 4名 男性 1名 計 5名

【状況】 5月連休の最終日でした。仮設にお住いの皆さんも、それぞれにご都合があり、5人の参加でした。

【実習内容】 担当：佐藤療法士

＜アンチエイジング・ヨーガ 立位編＞

*立位で自然呼吸の意識化

○右手をお腹に左手を背中に当てて、自然呼吸を感じる。

*立位の体操

① 両腕の後ろ回し：5往復（有音・無音）

② 腰押し：5回（有音・無音）

③ 立位でのねじり：左右1回 ×4ラウンド（有音・無音）

④ アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ 2ラウンド

⑤ パーダ・ハスタ・アーサナ 2ラウンド

*椅子に座る

①膝押し：左右1往復 ×5ラウンド

*呼吸法

①ふいごの呼吸法：一秒間に1回の割合で10回。休んだ後に15回

②1:2の呼吸法：息を吐いて、5数えて吸い、10数えながら吐く。5回

【計測データ】 皮膚温度計計測結果 実習後の室温 26度

	実施前(度)	実施後(度)	皮膚温度の差(度)
1	32	34	+2
2	34.5	36.5	+2
3	32	34	+2
4	34	34.5	+0.5
5	30	35	+5

*実習後は全員に皮膚温度の上昇が認められた。

【ヨーガ終了後、参加者の声】

- ・ヨーガ実習後は、お互いに皮膚温が上がっていることを確かめ合った。
- ・お互いの手の平を相手の肩にあてて、手からのぬくもりの心地よさ、手当ての効果を体験し合った。
- ・「床に寝て、身体を伸ばすヨーガなどもやったら気持ちよさそう・・・」などの声が聞かれた。

【療法士の気づき】

- ・今までは、立位と座位のアンチエイジング・ヨーガを中心に行ってきたが、今後はこれまでの基本を通しながら、参加者の体調や要望を考慮した内容を検討していくことも必要かと思った。