

南相馬市（16） ヨーガ療法ボランティア報告

太田ゆう子

- 日時 2012年11月15日（木）10:00~12:00
- 場所 南相馬市鹿島区千倉コミュニティーセンター
- 実施者 太田ゆう子
- 参加者 17名 南相馬市社会福祉協議会2名と男性1名、女性14名

■本日の活動予定

ヨーガ I時間 15分

■指導内容

1. アンチエイジング. ヨーガ（立位）
2. 呼吸の意識化（腹式、胸式、肩式）
3. スークシュマ. ヴィヤヤーマ
 - * トウ. ベンディング ×3
 - * アンクル. ベンディング ×3
 - * ネック. モーブメント
4. アルダ. カティ. チャクラ. アーサナ ×3
5. アパリブリッタ. トリコナ. アーサナ ×3
- 6 両膝立てて右1歩前、右膝に両手で負荷、左も同じ ×3

*一部の血圧高めの人に対し、ヨーガ前後の皮膚温度、血圧、脈拍数の変化を測ってみた

名 前	ヨーガ前の皮膚温度	ヨーガ後の皮膚温度
Sさん	26℃	28℃
T（1）さん	30℃	34℃
Mさん	22℃	27℃
T（2）さん	22℃	30℃

名 前	ヨーガ前の血圧	ヨーガ後の血圧	脈拍数の変化
Sさん	152/102	137/104	83/77
T（I）さん	154/92	159/99	82/73
Mさん	165/82	161/101	77/72
T（II）さん	142/81	134/72	60/58

■感想

<参加者>

*正座ができなかったのに、今ヨガやったらできる 2名

*体が温まった 2名

*スッキリした、楽になった 2名

<実施者>

ヨガやってもやらなくても皆にここにしています、ヨガ後は顔色が一樣に良いようです。皆さんヨガやると楽になると言ってくれます。



ヨガで知り合った南相馬市の人達と仲良くしながら地震、津波、原発爆発による放射能汚染の痛みをこれからも共有し乗り越えていきます。