

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 栗野 伸子

- ★日 時 平成 25 年 2 月 17(日) 午前 10:30～11:30
- ★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 女性 10 名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江、田村和子、高橋千賀子
- ★状 況 北上から 107 号線コースで大船渡に向かう。内陸は真っ白な雪景色、トンネルを抜ける度に気候の変化を感じながら進み沿岸部に入ると晴天、春を感じる。
 帰りは、大船渡市内を通ると港に浮かぶ船の多さに驚く。確実に活気づいてきていると感じた。
 開始時、室内温度 17℃ 終了時室内温度 23℃

★内 容 *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	147/128	79/78	82/72	24/28
B さん	164/168	96/100	74/72	22/28
C さん	168/	95/	88/	16/
D さん	156/138	91/86	70/63	22/28
E さん	119/127	81/85	49/58	27/34
F さん	178/154	65/67	64/61	17/34
G さん	129/125	83/74	86/77	21/32
H さん	132/125	90/80	82/71	26/32
I さん	/155	/106	/87	18/29
J さん	132/111	77/81	/68	18/33

★ DVD アンチ・エイジング ・ヨーガ：座位編 (20 分) ・立位編 (20 分)

<実習者の声>

- ・ C さんは、体調不調で見学を希望。
- ・ 肩こりがある。右わき腹痛がある。引っ越しの準備があり。
 ヨーガは良いと思っている。毎日すれば良いとわかっているが、なかなかできないでいる。
 それでも少しはやっている。続けたいと思っている。
- ・ 手がホカホカになった。

- *DVD にかなり慣れてきており、全員が気持ちよく集中して参加されているように見受けられました。
- *用事があり、急いで済ませヨーガに駆けつけて下さる。少し遅れても参加したいという気持ちが伝わり、楽しみでもあり積極的な参加姿勢を感じました。
- *来月から始まる早採りワカメ収穫作業(3 月、4 月)に出るため、ヨーガに来る人は少なくなると思うと口々に話されていました。
 一日 5,000 円の現金収入と皆さんとの作業を楽しみにしているようです。
 「ヨーガも楽しみだが 2 か月間の期間限定だから」と明るい声がありました。
- *ヨーガ仲間から送られた「靴下、ホッカイロ」を喜んで受け取っていただきました。