

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 村上里子

- ・ 日 時： 2012年10月19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： 3名（70代 女性）
- ・ ボランティア同行者： 高橋五百子、藤原ケイ子
- ・ 気温： 開始前 15℃ 終了後 16.5℃

<内容>

- ◆ ヨーガ療法実施前後の血圧、心拍数、皮膚温度の計測
- ◆ 最近の様子や今日の体調等の聞き取り
- ◆ アンチエイジング・ヨーガDVDプログラムより、
  - 「アーサナ」座位編
    - \* 自然呼吸の意識化
    - \* 両腕の後ろ回し
    - \* 両手押し
    - \* 両手引き
    - \* 足首の前後押し
    - \* 外側からの両膝押し
    - \* ねじり
  - 「呼吸法」
    - \* スカ・プラーナーヤーマー

### 実習前後の生理的データ

	収縮期血圧	拡張期血圧	心拍数（回/分）	皮膚温度（℃）
	mmHg（前 / 後）	mmHg（前 / 後）	（前 / 後）	（前 / 後）
K・Yさん	169/163	75/73	64/65	19/22
S・Tさん	136/120	73/78	71/63	28/32
K・Nさん	150/166	84/89	87/76	22/28

- ◆ 実習者の声
  - \* 体が温くなった。 \* 指先が温かく感じた。
  - \* 肩が少し痛かったのが、すっきりした感じがする。
- ◆ ヨーガ療法士の感想
 

朝晩は冷え込む今日この頃、本日は気持ちの良い秋晴れでした。温泉に行かれた方もいたそうで、今回は少人数でした。酷暑の夏も過ぎ、活動しやすいのでお出かけされる方も多いのかと思います。

気温の変化がありますが、参加された方は風邪も引かず体調は良好のようでした。

皆さん何度も参加されているので、目を閉じて集中してできたようです。力が抜けていくときの様子も、感じ取れたようです。家でもアーサナをされている方がいました。

朝は寒かったのですが、アーサナ終了後はみなさん温かさを感じ、皮膚温度も少し上がりました。計測終了後、皆さんと一服しながらお話をし、笑いました。

これから岩手の厳しい冬が来ます。体調を崩さぬよう、笑顔が出るよう、微力ながらもお手伝いしていけたらと思います。

