

ヨーガボランティア活動報告書

岩手 藤原ケイ子

日時：2012年 10月5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：9名(60~70代 女性8名 男性1名)

ボランティア同行者：高橋五百子、石川照子

<内容>

- ヨーガ実施前後の血圧、心拍数、止息音の計測
- 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
 - * 両手の後ろ回し
 - * 両手の平押し
 - * 両手平引き
 - * 足首の前後押し
 - * 外側からの両手押し
 - * ねじり
- <呼吸法>
 - * スカ、プラーナヤーマ

	収縮血圧 mmhg(前/後)	拡張期血圧mm hg(前/後)	心拍数回分前 /後	止息音(秒)前 /後
実習者A	155/144	88/78	84/82	13/13
実習者B	125/120	79/84	58/62	12月20日
実習者C	132/128	83/83	76/78	22/20
実習者D	133/137	81/82	75/68	20/23
実習者E	173/154	97/90	60/55	11月10日
実習者F	121/	64/	62/	16/
実習者G	143/146	89/93	69/67	12月15日
実習者H	134/133	74/78	64/55	17/18

● 感想（実習者の声）

- * 畑仕事で体を動かしている
- * 3：11以来安眠剤を飲んでいるので安定している

● 実習後

- * 脚の痛み、脚のつりがなくなった
- * ポーズで筋肉の使っている所がわかった、気持ちよくやれた
- * 止息も家でやっている
- * 肩こりがなくなっている事にきづいた

● ヨーガ療法士の感想

10月に入って急に肌寒く感じられる今日この頃です。皆さん参加される方々は元気に出席されています。3：11以来体調を崩された方々がほんの少しづつではあると思われませんが回復されて来ているように思います。皆さんの笑顔や聞き取りをする時に肌で感じ取れます。この様に大きな被害を受けて簡単に元に戻る訳が無い事は分かりますが皆さん本当に元気です。後どれくらいヨガを続けさせて頂ける事かわかりませんが何より療法士の皆さん、感謝の気持ちでいっぱいです。早く元に戻る事を祈らずには居られません。・・・・合掌