

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 石川照子

- ・日 時 2012年11月9日(金) 午前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 女性8名 (40~80代)
- ・ボランティア同行者 高橋五百子 藤原ケイ子 村上里子

<内容>

- ◆ ヨーガ実習前後の血圧、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・ヨーガのDVDのプログラムとアーサナ
 - 座位 *自然呼吸の意識化 *両手の後ろ回し*両手の平押し*足首の前後押し
*ハーフ・バタフライ*フル・バタフライ*ねじり
 - 立位 *腰押し*アングル・ストレッチ・ブリージング*ニー・ストレッチ・ブリージング
- ◆ 呼吸法 *アグニ・プラサーラナ *スカ・プラーナーヤーマ

実習前後の生理的データ

	収縮期血圧 mmHg (前/後)	拡張期血圧 mmHg (前/後)	心拍数 (回/分) (前/後)	皮膚温度 (°C) (前/後)
Aさん	126/125	77/78	68/67	18/34
Bさん	148/130	80/83	66/66	32/34
Cさん	133/133	88/79	71/82	25/35
Dさん	146/140	86/83	73/65	28/34
Eさん	125/125	76/99	81/47	31/34
Gさん	162/133	83/74	82/79	20/32
Fさん	181/157	84/78	58/53	20/33
Hさん	181/130	98/87	67/64	20/34

- ◆ 実習者の感想
 - ・ 体が軽くなった。温かくなってきた。気持ちが良く眠くなった。
 - ・ 立ちポーズで太ももに力が入るのがわかった。
- ◆ ヨーガ療法士の感想
 - ・ 計測時にも、以前より詳しくご自分の事など話される方も多くなりました。
 - ・ 実習後は多くの方が血圧低下。皮膚温が上昇し、16°Cも上がった方がいらっしゃいました。
 - ・ 「朝にジョギングをしています。」「畑仕事が楽しい。」「寝る前はテレビや本など見ずに、静かな時間を持つようにしています。」など震災から1年8ヶ月がたとうとしています。不安を持ち続けながらも生活に変化をつけようとする気持ちが感じられます。また「震災前の生活」の夢をみてその後、寝付けず考え込んでしまう方がいるなど、まだまだ心の揺れはあるようです。訪問を続けながら、少しでも心に寄り添うことができたら…と感じています。
 - ・ ティータイム時には、近くにある温泉に日帰り入浴の話題があり、送迎バスの時間や場所、お土産などで和やかなひと時でした。