

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 栗野 伸子

- ★日 時 平成 24 年 11 月 24 日 (土) 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 6 名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江
- ★状 況 日に日に寒さを感じるこの頃です。 日中の気温は 7℃ 室内温度 23℃
椅子に座ってのアーサナでは、ひざ下が寒いと感じる時もあった。
- ★内 容 *ヨーガ療法実習前後の血圧・心拍数・皮膚温の計測

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	171/142	96/84	68/66	26/34
B さん	136/115	91/75	71/71	16/30
C さん	151/137	77/84	62/58	18/33
D さん	150/129	94/81	75/58	18/28
E さん	150/143	78/80	74/64	20/30
F さん	166/158	70/73	75/69	18/26

*体調など近況報告を聞かせて貰う

*アーサナ…DVD アンチ・エイジング ・ヨーガ：座位編 (20分)

膝を中心としたアイソメトリック、ねじりでのアイソメトリック

*呼吸法…スカ・プラーナーヤーマ、ブラーマリー

<実習者の声>

- ・両腕の後まわしが気持ち良い。普段もやっている。(背中が丸く枕なしでは、仰向けになれない方)
- ・呼吸が難しい。
- ・普段動かさない動きをするので、自分の手足、身体が、曲げたり上げたりできるか観察することも楽しい。
- ・みんなとヨーガできることが楽しい。
- ・皮膚温の変化を見て「上がった、上がった」と嬉しそうに話す。

*久しぶりの方が 3 名いらっしゃいましたが、温かい雰囲気の中で、時間いっぱい体を動かして気持ち良さそうでした。

*手作りのパンケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、黒砂糖、塩、クルミ少々)、昔からあるフライパンでじっくり焼き上げたものを持って来て下さった方がおり、皆さんで楽しく頂く。

みなさんの表情が明るくなってきているように感じました。

また、ヨーガを楽しみにして下さっていることも感じる事ができました。

厳しい冬がきますが、またヨーガ療法をお伝えしに行こうと思います。