

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 藤原ケイ子

日時：2012年 11月30日（金） 10:30分～11:30分

場所：陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所

参加者：9名（60～80代 女性9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、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
- <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、ねじり、立位編、前屈、後ろ反り、横曲げ、片足でのバランス、つま先立ち、腰押し（有音、無音もあり）
- <呼吸法> \*アグニ・プラサーラナ \*スカ、プラーナヤーマ

実習前後の生理的データ

|        | 収縮血圧<br>mmHg(前/後) | 拡張血圧<br>mmHg(前/後) | 心拍数(回/分)<br>前/後 | 皮膚温(°C)前<br>/後 |
|--------|-------------------|-------------------|-----------------|----------------|
| K, Tさん | 145 / 157         | 88 / 80           | 57 / 53         | 24 / 21        |
| K, Nさん | 164 / 148         | 88 / 83           | 80 / 77         | 28 / 28        |
| S, Tさん | 109 / 123         | 72 / 76           | 77 / 73         | 21 / 28        |
| K, Rさん | 138 / 149         | 78 / 89           | 64 / 72         | 20 / 21        |
| I, Kさん | 186 / 179         | 83 / 83           | 58 / 52         | 16 / 20        |
| Y, Tさん | 133 / 114         | 70 / 66           | 66 / 61         | 28 / 32        |
| T, Tさん | 165 / 181         | 77 / 93           | 80 / 81         | 36 / 36        |
| K, Yさん | 163 / 160         | 68 / 76           | 80 / 75         | 32 / 30        |
| K, Rさん | 140 / 136         | 83 / 81           | 65 / 63         | 28 / 35        |

● 感想（実習者の声）

\* 気持ち良かった。熟睡できた。昨日病院で結果が良くなっていると  
いわれ、コレステロールも下がっていると言われ嬉しかった。

温泉に行ってきたとても楽しかった。

- ヨーガ療法士の感想（ヨーガ始める前の室内温度14° 終了時18°）  
もう今年も残すところ1か月となり何かと気忙しい今日この頃、皆さん元  
気に今日も多くの方に参加して頂き本当に感謝です。この間、奈良県のヨ  
ーガ療法士会の幹事長で東口玲子さんという方が、チャリティー、ヨーガ  
教室を開いていて、その収益金の一部をとって「復興の福ちゃん」作り  
の方たちに、義援金として預かった礼金と手紙を手渡しできました。皆さ  
んとても喜ばれ、ヨーガ療法士さん達のおかげで、全国の方たちから励ま  
しの手紙など、寄せられていることなども話されていました。本当に涙が  
出るといって泣き笑いしていました。これからもその元気とパワーを持ち  
続け無理をしないで、健康を維持出来るようにヨーガ療法士、全員祈っ  
ています。これからも宜しくお願い致します。