

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 高橋五百子

- ・日 時： 2012年11月30日（金） 13：30～15：00
- ・場 所： 陸前高田市竹駒町 子育て支援センター「あゆっこ」
- ・参加者： 2名（30代と50代女性）
- ・ボランティア同行者： 石川照子、藤原ケイ子

< 内 容 >

- ◆ s V Y A S A の健康自己判定表の記入
- ◆ 今日の体調や気になっていること等の聞き取り
- ◆ ヨーガ療法実施前後の血圧、心拍数、皮膚温の計測を記入

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
 - * 両手の平押し * 両手の平引き
 - * 足首の前後押し * 外側からの両膝押し
 - * ねじり

シャヴァ・アーサナでリラックス

- * パヴァナ・ムクタ・アーサナ * ブジャング・アーサナ(コブラ)
- * シャラブ・アーサナ(バッタ) * スプタバジュル・アーサナ(正座から後ろへ)
- * クールマ・アーサナ(亀) * ウシュトラ・アーサナ(ラクダ)
- * ウサギのポーズ シャヴァ・アーサナでリラックス
- ・フル・バタフライ&アイソメトリック→バッタ・コナ・アーサナ
- ◆ <呼吸法> * スカ・プラーナーヤーマ

実習前後の生理的变化 室温 開始時25℃→終了時25℃

	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(℃) (前 / 後)
30代女性	132 / 120	70 / 80	88 / 73	30 / 35
50代女性	138 / 120	75 / 83	96 / 78	26 / 32

◆ 感 想 (実習者の声)

<実習前>50代女性

☞ ストレスを感じやすい、眠れない、歯の違和感、背中 of 緊張

<実習前>30代女性

☞ 左半身に痛みを感じる

<実習後>

☞ ゆったりした

<実習後>

☞ 目がスッキリした ☞ 頭が痛い感じ

◆ ヨーガ療法士の感想

前回親子ヨーガに訪問した時に職員だけのヨーガをと希望があり今回の訪問となりました。ここの施設は午前中だけの解放ということで午後からは訪問者がなくヨーガに集中していただける環境でした。

聞き取りをさせていただくと体の不調を多く抱えておられ、お世話をする側の過酷さを感じました。お元気になっていただけるようヨーガ療法をお伝えしたいと強く思いました。

今回は様子もまだ分からなかったのでDVDを見ながら実習をしましたが、次回は個々に実習してみようと思います。