

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12月10日（月） 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： 女性2名（30代、50代）
- ・ボランティア同行者： 石川照子 村上里子

< 内 容 >

- ◆今日の体調や気になっていること等の聞き取り（話を聞く時間が多かった）
- ◆ヨーガ療法実施前後の血圧、心拍数、皮膚温の計測を記入
- ◆<アーサナ> *自然呼吸の意識化（シャヴァ・アーサナで）お腹、胸、両脇に両手の平
 - *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 → アイソメトリック・ヨーガ・アーサナ数種
 - *アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ *アルダ・チャクラ・アーサナ
 - *パーダ・ハスタ・アーサナ *ニー・ストレッチ・ブリージング
- ◆<呼吸法> *カパーラバーティ *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 24℃

	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)
Aさん	122 / 121	79 / 73	89 / 76	31 / 33
Bさん	112 / 123	81 / 75	90 / 83	34 / 25

◆実習者の感想

- <実習前> Bさん
 - ・イライラする
 - ・不安感
 - ・眠りが浅いことがある
- <実習後>
 - ・緊張と緩みが分かった
 - ・安定座が組み易かった
 - ・ねじりの動作が気持ちよかった
- <実習前> Aさん
 - ・前回よりも左半身痛感じない
 - ・緊張していた自分に気付いた
 - ・有音が続かない
- <実習後>
 - ・動かしている所がきつい
 - ・力を緩める時シュワシュワーと感じた
 - ・呼吸法のカパーラバーティが良かった
 - ・スッキリした

◆ヨーガ療法士の感想

- ・午前中のヨーガ療法ボランティアを終えて午後からの訪問です。利用者の方が帰られて一息ついておられる所でした。私たちが訪問すると前回差し上げたアンチエイジング・ヨーガDVDのアーサナを毎日のようにやっていますと話され、無理なく続けて下さるといいなと思います。
- ・不調を抱えておられると早く直りたいという思いから不安や焦りを感じられるようです。お話をする時間を多くとってみました。
- ・日常の動きと違う動きは新鮮に感じられるようで、自分の体への気づきが具体的です。丁寧に関わらせていただきながら不調が改善されることを期待します。