

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小関喜久江

- ★日時 平成 25 年 1 月 12 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 7 名
- ★ボランティア同行者 栗野伸子
- ★状況 所々に凍結路面があり慎重に峠を越え、トンネルを幾つか抜けると別世界のように雪が無くなる。現地では新年初の顔合わせで「今年も宜しく」と笑顔で集まって下さる。安倍総理夫人や芸能人の来訪の話題に花が咲きつつ計測が始まる。 開始時、室内温度 17℃

★内 容 *ヨーガ療法実習前後の計測

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	146/135	94/87	75/71	20/34
B さん	156/118	81/65	61/57	28/34
C さん	168/154	87/92	67/56	22/30
D さん	122/127	74/81	68/69	26/34
E さん	149/112	88/89	71/64	15/34
F さん	155/127	79/55	71/67	22/34
G さん	174/143	88/94	/62	24/34

⊕ DVD アンチ・エイジング ・ヨーガ：座位編 (20 分) ・立位編 (20 分)

<実習者の声>

- ・三日前のためしてガッテンで、左右の腕の血圧の差が大きい人は動脈に “つまり” が有るかもしれないと言っていたので今日は両腕を計って下さい。(複数人)
- ・数ヵ月ぶりで参加しましたが気持ちがゆったりしました。
- ・ゆっくりとした動きだけなのに血流が良くなるせいか皮膚温がとても上がるのは驚きです。

※終了後の血圧は殆んどの方が下がり、皮膚温は全員高くなった。

DVD でのヨーガは緩やかに流れるようなプログラムで、皆さん集中して行っているようである。プログラム終了後も静かな余韻を楽しむかのように椅子に座っておられた。

※数人が両腕の血圧を測ってみた。開始前、左右の差異が 30 以上あった人がヨーガ療法終了後は高い方の数値が下がり左右殆んど同じになった。

※引越しの目処が立ち始めた方と、まだまだ先が見えない方との差が出始めている。

仮設住宅内でのお互いの気苦労が生じてきているように個人との面談で感じた。

ヨーガ療法を共に体験する場が、ギスギスした感じを緩和する場になっているように思えた(栗野)