

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 高橋五百子

- ・日 時： 2013年1月11日（金） 13：30～14：30
- ・場 所： 陸前高田市 子育て支援センター
- ・参加者： 女性2名（30代、50代）
- ・ボランティア同行者： 藤原ケイ子 村上里子

< 状 況 >

今年の冬は例年になく厳しい寒さです。走る道路はツルツルと滑り運転もなお慎重になりますが、昨年秋に内陸から沿岸への一部開通した高速道路を通り高田へと向かいました。この高速道路のお陰で道路条件が良くなり走行時間が大分短縮できました。沿岸は雪はないものの浜風が冷たく、震災後二度目の冬も厳しいものとなっています

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。今年初めての訪問で今年もよろしくお祈りしますと新年の挨拶を交わしました。お一人の方は顔が明るく体調が良いと話して下さいました。またもう一人の方はDVDのヨーガをやっていきますと話して下さいました。お二人とも血圧に変化が出たことにびっくりされていました。

< 内 容 >

- ◆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

<アーサナ>

○仰臥位 シャヴァ・アーサナでリラックス

*右手足を床から上げていきタッチ、左手足を床から上げていきタッチ（有音・無音）

アイソメトリック・ヨーガ・アーサナ数種

*パヴァナ・ムクタ・アーサナ *片膝を曲げ手のひらと膝（右左）

*片膝を曲げ足先と両手指（右左）

*片足を床から上げ膝裏で両手指を組み（頭も上げて）

○伏臥位 マカラアーサナでリラックス

*ブジャング・アーサナ&ダヌル・アーサナのアイソメトリック

○四つん這い

*タイガー・ブリージング *猫の伸びのポーズ

*右足と左手を伸ばしバランスポーズ(反対も) *ねじりのポーズ

<呼吸法> *スカ・プラーナーヤーマ *ブラーマリー

○シャシャンカ・アーサナ・ブリージング

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)
Aさん	124 / 122	87 / 82	90 / 79	28 / 33
Bさん	114 / 142	72 / 82	82 / 76	22 / 31

◆実習者の感想

<実習前> Aさん ・背中から左腕が痛い ・肩こりがある ・疲労感が少しある

<実習後> ・気持ちよかった ・実習前の痛みや疲労感がなくなった

<実習前> Bさん ・首の後ろが痛い ・背中が緊張している ・疲労感が少しある

<実習後> ・頭が痛い ・背中の中の緊張と疲労感が軽くなった ・体が硬いと実感

◆ヨーガ療法士の感想

- ・年末年始の休暇が体のリセットになったのでしょうか元気な感じがする、体調が良いと話されます。今回実習後に頭が痛いと話された方は、早く体調を良くしたいと気持ちが焦るようです。ゆっくりとした動作や呼吸法実習で、ご自分の身体感覚に気付かれ心身のバランスを取り戻していただけのように焦らずに関わらせていただきたいと思います。

・