

ヨーガ療法ボランティア活動報告 岩手 藤原ケイ子

日時 : H2013年 1月11日 (金) 10:30~11:30分

場所 : 陸前高田市 旧広田水産高校仮説集会所

参加者 : 8名 (60~80代 女性7名 男性1名)

ボランティア同行者 : 高橋五百子、村上里子

<状況>

今年になって積雪が多く、4~5日前から-9℃前後の寒さが続き、今朝は強い風が吹いていて、特に肌寒く感じられました。除雪されている道路なので雪はないが滑るのでゆっくりゆっくり.....一台の車に乗り合わせ陸前高田市へ向かう、北上山脈の峠を越えるとウソのように道路は乾いていて周りにも雪はなく内陸との違いがみて取れます。天気は良いが浜風が強く内陸との寒さの違いがないように肌で感じました。仮設には何時もの皆さんが待っていてくださり、早速手分けして血圧、心拍、皮膚温を計測し、ヨーガを開始する。

<内容>アーサナ DVDのアンチエイジングのプログラム

立位 アンクル・ストレッチ・ブリージング(踵の上下)各3回

膝の下で指を組み片脚たち(バランス)左右各2回

足を後ろに曲げ両手で持ち(バランス)左右各2回 両腕の後ろ回し各2回

ねじりのポーズ各2回

正座 腕を後ろに組み胸を開くポーズ。膝を開いて上体を前に伸ばすポーズ。

膝押し 右(左)手と手 右(左)膝を上下に押しあう。ねじり 右手の平と右側

頭部。マリーチ・アーサナ(膝を立て・膝を抱えるようにし後ろで手を組む左右)

呼吸法 アグニ・プラサーラナ。スカ・プラーナーヤマ

実習前後の生理的データ(室温 開始時15℃終了時20℃)

	収縮期血圧 mmHg(前/後)	拡張期血圧 mmHg(前/後)	心拍数(回/分) (前/後)	皮膚温度(℃) (前/後)
k・Nさん	179/166	94/79	82/76	24/
k・Rさん	144/127	83/71	76/76	14/31
k・Tさん	131/144	74/81	60/59	22/27
E・Kさん	150/131	83/73	62/64	16/21
Y・Tさん	130/106	65/62	64/65	31/43
k・Yさん	139/126	65/65	81/76	21/29
Y.Mさん	145/128	72/68	52/53	25/34
S・Tさん	138/117	80/72	76/73	26/31

● 実習者の感想

* 久しぶりに体を動かし気持ちよかった。* 体が温まった。* 肩こりが楽になった。
2名 * お寺にお勤めし元気な1年になりそう。 * 全体的に良好 2名

● ヨーガ療法士の感想

計測をしほとんどの方が、血圧、心拍数、皮膚温が下がっていることを目で自覚していた。
皆さん手仕事（小物作り）に夢中になりすぎて肩凝りの人が何人かいたが、夢中になれる事が何より幸せと話してくれた。ヨガをすることで肩凝りも楽になるし・・・・・・
皆さん元気に新年を迎える事が出来、気持ちも明るく感じ取れた。
これからも少しでも心に寄り添うことが出来るように祈って参りたいと思います。