

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 栗野 伸子

- ★日 時 平成 25 年 1 月 20(日) 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 9 名
- ★ボランティア同行者 小沢アヤ子、小関喜久江、藤井恵子
- ★状 況 今回は北上から 107 号線コースで大船渡に向かう。晴天に恵まれ、1 月の路面には雪なしの快適なドライブとなる。しかし、沿岸部に入ると雪景色であった。
開始時、室内温度 17℃ 終了時室内温度 23℃
支援員が部屋を暖め、仮設のみなさんに声をかけ、回って下さる。

★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	155/131	67/61	75/63	18/34
B さん	169/156	103/91	71/73	23/35
C さん	178/150	74/67	68/62	16/34
D さん	133/120	87/79	66/66	25/34
E さん	150/101	80/66	72/70	15/34
F さん	153/143	87/81	56/57	21/32
G さん	147/139	81/88	82/84	26/34
H さん	158/121	98/81	71/61	15/33
I さん	153/140	98/86	66/58	25/34

★ 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>

- ・「両手の押し合いの頃からじわっと暑くなってきて、身体が温かくなった」と言い、顔にうっすらと汗が光っていた。
- ・前回から両腕の血圧の差が 20 あった方が、今回も 20 の差があり通院を考えていたと言う。ヨーガ終了後今回も殆んど差がなくなっており、「ヨーガをすれば、差もなくなり下がるんだ。ヨーガすれば良いんだ」と笑顔で話していた。
- ・「DVD と同じようにできない。自分だけ早く終わってしまうことが多い」との声。まわりのことは気にしなくて良いこと、自分のペースでやって良いこと等、お伝えする。

※DVD でのヨーガに、みなさん大分慣れてきており集中できていたようだ。

