

## 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 2 月 9 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 9 名
- ★ボランティア同行者 栗野伸子
- ★状 況 立春は過ぎたものの、前日の風雪で峠道はいつもより長い区間に残雪があり特に慎重な運転に。  
沿岸に入ると車窓の景色は一変し春の様相、しかし外に出ると風が冷たくやはりまだまだ去らぬ冬を実感する。  
室温：開始時 17℃ 終了時 22℃
- ★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	139/127	85/73	83/70	18/35
B さん	144/125	101/90	63/54	21/32
C さん	136/138	80/91	62/64	21/32
D さん	165/144	111/93	64/67	14/30
E さん	182/132	106/84	72/67	23/33
F さん	138/145	64/87	/84	16/28
G さん	151/138	91/97	64/63	22/24
H さん	174/148	71/72	59/57	14/32
I さん	/119	/76	/71	/24

★ DVD アンチ・エイジング ・ヨーガ：・立位編 (20 分)

終了後は、DVD 実習開始から約 6 ヶ月の区切りとして sVYASA 健康自己判定表に記入してもらおうと共にひと言づつ感想も聞かせて頂く。

<実習者の声>

- ・吐く息がとても大事だと感じました。特に血圧を測る前に 1:2 の呼吸をすると血圧が下がります。(複数)
- ・声を出して息を吐く (有音ウー・ア) 事でゆったりした気持ちになり、皆との共鳴音も気持ち良く身体に響いてしみ込んでくる感じです。(リラックスできる)
- ・家では同じように出来ないが、ここで覚えた事は自分なりに楽しんでやっています。
- ・強い呼吸をすると頭がフラフラします。
- ・最初は目を閉じれなかったが、最近は時々閉じてみたりします。
- ・震災後耳鳴りとめまいがあり、耳鳴りは軽減したが目を閉じると身体が前後左右に揺れるので閉じれない。
- ・皆とここに集まって一緒にやるのが楽しいし、お茶飲みしながら話せるのも楽しいです。
- ・ヨーガの時間が好きでできる限り来ています。DVD で身体を動かすとポカポカ温かくなり夜も眠れるようになりました。

※皆さんの感想から、自主的に足を運んで下さっているのが分かり、ヨーガ療法を自分の肉体で感じ取りその良さも味わっておられる事も伝わってきた。

指導では、呼吸や肉体への意識化を促すポイントを開始前にお伝えし、途中、療法士は極力言葉を入れず DVD の流れを遮らないように心がけたことで各自のリラックスも深まったように感じられた。

移転の目処は立っていないが、ここを離れても是非続けて来て欲しいと複数の方々に言われヨーガ療法が皆さんのお役に立てている事が肌で感じられた。