

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 村上里子

- ・日 時 2013年2月8日(金) 10:30~11:30
- ・場 所 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所
- ・参加者 女性6名、男性2名(男性1名は途中からの参加)
- ・同行者 高橋 五百子 藤原 ケイ子

<状況>

出発地の内陸は、朝から雪と風で大変冷え込んでおり、道路が凍っているのがよくわかりました。陸前高田市に入る頃は道路には雪はなく、同じ岩手県でも気候の違いを感じます。しかし時折雪がちらつき風は冷たく、沿岸もまだまだ厳しい冬です。そんな中8名の参加者がいらっしやいました。また、毎回参加していて本日都合によりお休みされた方が、帰り際に顔を見せに来てくださいました。

<実習内容>

*ヨーガ療法実習前後の血圧、心拍数、皮膚温の計測

*最近の体調や様子を伺う

*アンチエイジング・ヨーガ DVD 座位編、立位編

前方に1名、横に1名、後方に1名ヨーガ療法士を配置。緊張と弛緩の意識化の説明、声を出すことの意味(呼吸を止めない理由)等の説明をしてから実施する。

実習前後の生理的变化 室温 アーサナ開始時18℃→終了時25℃

	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	131/127	61/63	61/60	32/34
Bさん	159/141	75/72	53/53	19/34
Cさん	140/163	68/69	68/70	20/32
Dさん	119/111	86/75	88/91	27/34
Eさん	159/139	69/71	57/67	21/33
Fさん	133/117	77/64	63/66	34/34
Gさん	129/127	76/81	67/58	20/33

<実習者の感想>

- ・気持ち良かった。 ・筋肉がほぐれた感じ。 ・背筋が伸びた感じ。
- ・ねじりのポーズは、肺にも効いているような気がする。

<ヨーガ療法士の感想>

改めてアンチエイジング・ヨーガのポイント説明をして行いました。実習中は時折確認のために目を開けるくらいで、ほぼ目を閉じて集中していたように思われました。今回は、ほとんどの方が開始前より血圧が下がり、皮膚温も上がりました。集中することにより緊張と弛緩の意識化が出来、実習者の方々もそれぞれ身体の変化を感じることが出来たと思われました。