

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 石川照子

- ◆ 日時 2013年2月22日(金) 午前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5名 男性1名(途中から参加)
- ◆ ボランティア同行者 高橋五百子 藤原ケイ子
  
- ◆ 状況 -5℃の朝、積雪で狭くなった道路を対向車とのすれ違いなども慎重に運転、沿岸へと向かいました。震災から2年になる沿岸は、新しい店舗や解体されていく建物など少しずつ風景が変わってきています。集会所では常連の皆さんと「ロシアに隕石落下」のニュースから約170年位前、陸前高田市にも隕石が落下した話題になりました。その場所は今、池になっているそうです。「気仙隕石」として現在は国立科学博物館に所蔵されているそうです。(2/23日付けの岩手日報・風土計にも掲載されていました)宇宙の話、体の話などをしながら、開始しました。
  
- ◆ 内容
  - ・ヨーガ療法実習前後の血圧、心拍数、皮膚温度の計測
  - ・アンチエイジング・ヨーガDVD 座位編(20分)・立位編(20分)

実習前後の生理的データ 室温 開始時12℃→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)
Aさん	158/153	68/73	80/72	18/28
Bさん	102/124	74/85	87/83	32/30
Cさん	133/137	66/78	74/92	22/32
Dさん	123/108	80/75	85/80	31/34
Eさん	119/118	94/66	68/62	32/32
Fさん	/145	/87	/79	/30

- ◆ 実習者の感想
  - ・体が温かくなってきました。
  - ・鼻からゆっくり吐くという呼吸がとっても良いです。
  - ・ポーズの写真を台所に貼って時々やっています。
  - ・手仕事で首や肩が凝ってきた時、ポーズを思い出しながら体を動かしています。
  
- ◆ ヨーガ療法士の感想
  - ・有音(ア・ソ)も無理なくされ、目を閉じてする方が多いです。
  - ・集団での高台移転や新築の話などもあり、今後の不安や変化などもあるようです。少しでも心に寄り添うことが出来れば…と感じました。
  - ・岡山県の井汲節子先生からお菓子などを送られ、お届けしました。思いがけないプレゼントに皆さん驚かされていました。