

- ・日 時： 2013年2月22日（金） 13：30～14：30
- ・場 所： 陸前高田市 子育て支援センター
- ・参加者： 女性1名
- ・ボランティア同行者： 石川照子 藤原ケイ子

< 状 況 >

いつもなら2月も後半になってくると内陸の方でも何かしら春を感じられるのですが、今冬はまだ何も無く今朝も厳しいものとなりました。都合でしばらく参加できなかった石川さんが今回一緒です。午後からの訪問地、センターでは利用者さんが増えているとお話で忙しそうでした。

まもなく震災から丸2年になる被災地、被災者の方たちは心の揺れはまだまだあるようですが、それぞれの方が自分なりに少しずつ前向きになられているように感じます。今年は亡くなられた身内の3回忌をやりますとお話されていました。

ヨーガ療法実施前後の血圧、心拍数、皮膚温の計測と今日の体調などをお聞きしヨーガ療法指導を開始しました。

< 実習内容 アーサナ >

○アンチエイジング・ヨーガ 座位編・立位編（DVD使用）

指導留意点

- ・緊張と弛緩の時に心身に感じる変化を観察する。
- ・力を入れる時に呼吸を止めないように。
- ・無理のない範囲で自分の呼吸に合わせて動いてもらう。

実習前後の生理的变化 室温 開始時 18℃→終了時 18℃

	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(℃) (前/後)
Aさん	118 / 117	80 / 84	77 / 77	35 / 31

◆実習者の感想

- <実習前>
 - ・軽やかに動けるようになったのが嬉しい。
 - ・アンチエイジング・ヨーガは続けられる動作でいいと思った。
- <実習後>
 - ・目を閉じるのは不安定になるので出来にくい。
 - ・気持ち良かった。眠くなった。
 - ・動かせる範囲が広がった気がする(両腕の後ろ回し、ねじりのポーズ)

◆ヨーガ療法士の感想

- ・今までは室温の変化で皮膚温も変化していましたが、室温がそんなに高くないわりには皮膚温が安定しているので血流が良くなったように思いました。
- ・今までと違った動作を日常に加えることで心身の変化を感じられているようです。