

## 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 3 月 2 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 11 名

★ボランティア同行者 栗野伸子

★状 況 県内は強風が吹き荒れ内陸では吹雪の地域もあり交通網は大幅に乱れ、夕方には秋田新幹線が脱線するという大荒れの日となった。

沿岸も強風にあおられ波のうねりが遠くからでも見てとれる。高台に建つ仮設の集会所は絶え間ない強風の振動を頻繁に感じるが皆さん笑顔で集まって下さる。

集会所の壁に行事などの写真が張り巡らされ華やいだ雰囲気醸し出している。

室温：開始時 18℃ 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	115/115	63/65	64/56	28/34
B さん	170/154	89/92	59/61	18/34
C さん	126/119	73/77	73/69	31/34
D さん	123/112	77/71	62/60	27/33
E さん	129/96	71/68	74/72	22/34
F さん	116/114	80/81	56/63	28/33
G さん	161/148	88/93	82/72	30/32
H さん	145/124	75/83	88/80	28/34
I さん	183/162	80/79	59/58	18/32
J さん	146/126	78/70	65/64	27/35
K さん	155/161	78/94	66/55	21/26

★ DVD アンチ・エイジング ・ヨーガ：座位編・立位編

呼吸、刺激の入っている場所、緊張、リラックスする身体への意識化を促してから開始する。

<実習者の声>

- ・普段、腰の疲労など感じていなかったが、両手のひらと腰のアイソメトリックをして気持ちが良いと感じ知らないうちに身体が疲れていた事に気付きました。
- ・胸を開く動作がとても気持ち良いです。
- ・終了後は掌がじわっと汗ばむのが分かります。
- ・ひと月ほど前に転んで右手首を骨折し、むくみが出ています。左右の皮膚温差があり右手指は7℃高い。
- ・小学校の校庭を使わせてもらい仮設が建っているので、今年の卒業生に感謝の気持ちを込めてペン立てを皆で作って贈呈したら今日の岩手日報新聞に載りました。
- ・早採りワカメのとても美味しい時期です。ワカメの作業も間もなく始まり稼ぎ時で張り切ってます。

※参加者全員が5回以上参加されており流れも慣れているせいか、DVDの2編を連続して行う間の待ち時間も静かに座しておられ皆さん其々に自分で体感しながらヨーガ療法に集中しておられるように感じる。

ティータイムでは早採りわかめを振る舞ってくださり、調理法や塩蔵わかめの作り方など海と共生している様子を嬉しそうな笑顔で教えて下さり活気も伝わってきた。