

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 4 月 6 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 4 名
- ★ボランティア同行者 栗野伸子・田村和子
- ★状 況 春霞みのぼんやりした天候。時折吹きつける強い風も遅い北の春を感じさせる。
地元では塩蔵ワカメの仕込み最盛期の時期で、仮設住人の方々もそちらに行かれているとの事。
開始時間と共に 4 人の方々が参加される。

室温：開始時 18℃ 終了時 21℃

- ★内 容
- *シャヴァ・アーサナ(お腹に手を当て体温・バーユを感じる)
 - *サハズ・アーサナ (有音・無音)
 - *パバナ・ムクタ・アーサナ & アイソメトリック(有音・無音)
 - *ニー・クランク・アイソメトリック(足先・膝)
 - *フル・バタフライ・アイソメトリック (有音・無音)
 - *パシチマ・ターナ・アーサナ→アイソメトリック→アーサナ
 - *バクラ・アーサナ & アイソメトリック(有音・無音)
 - *呼吸法：スッカ・プラーナーヤーマ(1:2) ブラーマリー

*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 60代	140/137	82/85	61/57	30/30
B さん 70代	149/122	78/73	78/71	25/34
C さん 80代	178/159	78/74	65/59	18/29
D さん 80代	144/156	91/96	100/83	20/30

<実習者の声>

- ・前回、ヨーガで変化を感じた所は?…と聞かれた時には忘れていた事を後から思い出しました。
腰が悪く整形に通っており特に右足は頻繁にしびれがあつて服薬をしても痛みは治りませんでした。
身体的には身長が 9 cm 縮み、ひどい時には歩行も困難でしたが治療法はないと言う事で大病院から近くの病院に変えて通院していました。
先日久しぶりに脚のしびれを感じ、ヨーガ療法を実習してから痛みを忘れていた事に気が付きました。
自分にはヨーガ療法が合っているようなので出来る限り参加したいです。
(この方は以前、実習 2 回目に左右の足の長さが揃った事にも気が付いたと話されていました。)

※半年強の間 DVD アンチ・エイジング・ヨーガを行ってきたが、久々に仰臥位のリラックス姿勢からヨーガ療法を実習、身体への意識化を促してから開始する。下半身を中心にアイソメトリックを実習する。
気候も良くなり室内温度も快適になってきた上、皆さん慣れてこられたせいaka深いリラックスができていることが、皮膚温の上昇、心拍数の低下などからも見受けられる。
以前は控えめな声だった有音も DVD で慣れたせいaka自然な音を出せていると感じた。