

## 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4月26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2名
- ・同行者 高橋 五百子 石川 照子 藤原 ケイ子

### <状況>

桜の季節ですが、少し暖かくなったかと思うと急に肌寒くなる、なかなか安定しない毎日です。本日も風が強くて肌寒く、雨が強く降るときもありました。おまけに雷までも。施設の庭にはこいのぼりがあげられていましたが、あいにくのお天気で鯉も少し休憩中です。今日は、施設を訪れる子供さんも少なかったそうです。

### <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
- \* 最近の体調や様子の聞き取り
- \* アンチエイジング・ヨーガ DVD 座位編、立位編

### 実習前後の生理的変化 室温 アーサナ開始時22℃→終了時22℃

	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	104/95	50/69	90/90	26/29
Bさん	127/128	81/76	85/79	26/34

### <実習者のお話>

- ・出張等仕事が忙しく、生活の面でも家族のことで忙しかったので、家ではヨーガをすることができなかった。  
実習を始めてしばらくすると、眠れるようになるなど体調が良かったが、今はまた疲れを感じている。
- ・肩こりや疲労感が少しある。実習終了後は少し軽減。気持ちが良かった。

### <ヨーガ療法士の感想>

新年度ということで実習者の方のお仕事も忙しく、また家族の方も忙しい時期なので、それに合わせて公私共にフル回転だったと思われます。家での実習はなかなか出来なかったようですが、今日の実習ではお二人ともゆっくりと集中して、アーサナをされていたようです。

日々の生活もあり、体調は波もあると思います。ヨーガ療法での「緊張と弛緩」を覚えることにより、良い状態にコントロールできるようになっていただければと思います。