

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 栗野 伸子

★日 時 平成 25 年 4 月 27 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 3 名

★ボランティア同行者 小関喜久江・田村和子・藤井恵子

★状 況 内陸は雨。沿岸は晴れやや風が強い。

末崎小学校仮設集会所は満開の桜で時々花吹雪も見られ 3 年目の桜景色は穏やかに感じる。

ワカメ作業は今月で終わりを迎えるとの事。今日は、お寺の総会があり皆さんそちらに参加しているとのこと。

少し肌寒かったためかエアコンが作動していた。 室温：開始時 18℃ 終了時 20℃

★内 容 座位：

*ネック・ムーブメント(首の前後左右運動)

*ネック・ローテーション(首の回転運動)

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)

*仰向けの姿勢で両足を上げ、右左に倒す(腹筋)

*パシチマ・ターナ・アーサナ&アイソメトリック(有音・無音)

*バクラ・アーサナ & アイソメトリック(有音・無音)

*パシチマ・ターナ・アーサナ(変化を感じる)

*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	145/145	82/86	61/58	30/32
B さん 70代	149/144	87/74	77/69	28/34
C さん 80代	162/140	109/93	100/73	20/26

<実習者の声>

- ・12月に突然夫に亡くなられ、外に出る気になれずにいたが先日声をかけられ卓球をしに出かけた。それから出られるようになり今日ヨーガがあると聞いて久しぶりに参加してみた。(70代女性)
目を閉じてのアーサナはできなかつたようだが、これまでの事をお話できるようになっていた。(行事がある度に毎回声をかけてきたが来て来られず、やっと参加してくれたと支援員の話であった)
- ・パシチマ・ターナ・アーサナ&アイソメトリックをしてパシチマ・ターナ・アーサナで足先に手が届かなかったが、気持ち良く簡単に届き嬉しかった。(60代女性)
- ・前よりも楽に動かせるようになった。(80代の女性)

※緊張と弛緩でリラックス状態を深め、有音無音でのアイソメトリックで筋力と柔軟性を共に感じる事ができた1時間でした。(指導者：小関喜久江)

上記の70代女性は、岩手ヴィパッサナー瞑想会に参加することになりました。