

ヨーガ療法ボランティア報告 岩手 藤原ケイ子

★日 時 2013年4月26日(金) 10:30~11:30

★場 所 陸前高田市 旧広田水産高校仮説集会所

★参加者 女性6名、男性1名

★ ボランティア同行者： 石川照子 高橋五百子 村上里子

<状況> ボランティアに参加の皆さん1台の車に便乗し沿岸へと車を走らせる。やっと内陸は二日前に桜の開花宣言が出されました。沿岸では満開の桜がお出迎えしてくれる中雨降りとなっていて桜の花が涙を流しているように感じられました。馴染みのメンバーが笑顔で待っていてくれ早速、測定を開始する。

<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

*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

*ヨーガが体に良いことを説明、体を動かすことで血流の流れが良くなる事など

実習前後の生理的データ 室温 開始時 19℃→終了時 24℃

	収縮期血圧	拡張期血圧	心拍数(回/分)	皮膚温(℃)
	mmHg(前/後)	mmHg(前/後)	(前/後)	(前/後)
Aさん	156/150	75/ 82	56/ 61	20/33
Bさん	116/126	73/ 76	73/70	24/34
Cさん	160/134	71/72	84/83	26/36
Dさん	119/127	63/70	58/61	31/33
Eさん	137/126	85/78	66/64	31/34
Fさん	125/126	83/77	64/66	34/36
Gさん	155/142	71/68	57/59	31/33

★ 実習者の感想 様子

*狭心症で呼吸をすると胸の痛みが消えてくる。体が軽くなった。*林の中を歩く、家でも呼吸法をしている。*眠くなった。5月にポリープの手術をする。*縫物をし運動不足腰が痛い歩け運動に参加をし楽になる。*久しぶりに参加したが問題なく出来た。

★皆さん集中をしながらアーサナが出来ていることを感じとれます。表情が穏やかになれていることを見たくも感じました