

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 石川照子

- ◆ 日時 2013年4月12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
- ◆ ボランティア同行者 高橋五百子 藤原ケイ子 村上里子
- ◆ 状況 浜風で揺れる五部咲きの梅に迎えられ到着。午前中の旧広田水産高校仮設集会所でのヨーガ療法終了後、次の会場に向かいました。車で15分位の高台にあります。その子育て支援センター内は親子の訪れを歓迎するかのよう、色とりどりの花や動物の飾りつけがされており、午前中には5組の親子が遊びに来られたそうです。久しぶりの再会の方と初めての方の体調や近況を伺い、初めての方には呼吸を感じながら出来る範囲で、また緊張と弛緩の変化を感じる大切さをお話して進めました。
- ◆ 内容
 - ・ヨーガ療法実習前後の血圧、心拍数、皮膚温度の計測
 - ・アンチエイジング・ヨーガ DVD 座位編・立位編

実習前後の生理的データ 室温 開始時 21℃→終了時 23℃

	収縮期血圧 mmHg (前/後)	拡張期血圧 mmHg (前/後)	心拍数 (回/分) (前/後)	皮膚温度 (℃) (前/後)
Aさん	134/113	103/74	79/77	22/32
Bさん	102/105	68/70	82/92	24/30

★ 実習者の感想

<実習前>

- ・3月は仕事や家族の事などで忙しく、ヨーガで体を動かすことはできませんでした。いろいろな事が思い出され悲しく体調が悪く、ヨーガと出会う11月以前の体調に戻ってしまいました。
- ・初めてのヨーガ体験で少し緊張感がありますが、楽しみです。

<実習後>

- ・体を動かして良かったです。緩める感じが心地良く、肩のこりも少し楽になってきました。
- ・ヨーガと出会う前の体調の悪さと今回ヨーガを1ヶ月近くできなかった体調の悪さの違いがわかりました。通院回数や薬の減少があります。緊張の中でもゆったりと余裕を持って、いろいろやりたいです。
- ・手がポカポカ温かくなるのがわかりました。眠くなってきました。
- ・体の力を抜く感じが、なかなかつかめませんでした。(初体験の方)

* ほとんど目を閉じてアーサナをしており、集中していたようです。皮膚温度が上昇していました。

* 「元気を取り戻したい」「落ち着いた生活をしたい」という思いが伝わってきて、少しずつヨーガの智慧もお伝えしながら、健康になるお手伝いができれば…と思います。