

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5月10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>

今年は春になってもなかなか気温が上がらず、肌寒い日が続いていましたが、今日は暖かく穏やかな日でした。沿岸ではウグイスが鳴いていました。

今日のセンターは、来客の方が多かったそうです。次の日に催しがあるということで、準備等でお忙しいようでした。

<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 こちらを重点的に行う
- * アンチエイジング・ヨーガ DVD 座位編

実習前後の生理的変化 室温 アーサナ開始時21℃→終了時21℃

	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	111/106	81/88	91/94	25/28
Bさん	125/125	76/81	94/85	30/32

<実習者のお話>

- ・ 最近はや寝、早起き。しばらく家でヨーガをする余裕がなかったが、早く目覚めたときはヨーガをしている。力を抜いていく時の感じがよくわかる。
- ・ 肩がこるのが気になっている。自分の体の疲れを、感じ取ることが出来るようになってきた。ヨーガを実習しているとき、腕の力が抜けていくのがわかる。

<ヨーガ療法士の感想>

前回伺ったときは新年度になってまもなく、忙しくてお疲れのようでした。

今回はおふたかたとも、肩こりや口腔内の違和感等、全く不調がないわけではありませんが、幾分お元気そうに感じました。実習中は目を閉じて集中できているようでした。力が抜けていくときの、体の感覚を感じられています。

緊張と弛緩が、出来るようになってきたと思います。今回は翌日の催しの準備でお忙しいので、アンチエイジング・ヨーガは座位編のみを行いました。

ヨーガ療法士と一緒にやる実習で緊張と弛緩の感覚を覚え、普段も実践してもらえればと思います。