

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小関喜久江

- ★日 時 平成 25 年 5 月 11 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 7 名 (うち 1 名初参加)・小 4 男女各 1 名 (途中 15 分程参加)
 ティータイム時に女性 1 名男性支援員 1 名参加
- ★ボランティア同行者 栗野伸子・田村和子 室温：開始時 20℃ 終了時 22℃
- ★状 況 現地に向かう沿道は木蓮や山桜など思わず目を奪われる鮮やかな花々が彩を添え、田植えの済んだ田は輝き、集会所入り口の藤棚もほころび始め本格的な春の訪れを感じる。
 一昨日のヴィパッサナー瞑想会に来られた方々が本日も参加し感想を話しながら開始。
 出発時の内陸は小雨であったが沿岸は曇り。室内はエアコンの暖房が入り快適な温度。
- ★実習内容 *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)
 *パヴァナムクタ・アーサナ & アイソメトリック *仰向けで脚関節の弛め
 *横座りで片手を横に着きもう一方の手を上伸ばす (側筋)
 *ハーフ・バタフライ *フル・バタフライ&アイソメトリック (有音)
 *バッド・コナ・アーサナ 合蹠前屈
 *パシチマ・ターナ・アーサナ→アイソメトリック→パシチマ・ターナ・アーサナ
 *バクラ・アーサナ・アイソメトリック *セツ・バンダ・アーサナ・ブリージング (有音・無音)
 *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	147/151	90/89	57/57	32/28
B さん 70代	174/178	80/84	61/	28/34
C さん 70代	134/129	73/71	73/71	26/34
D さん 70代	167/153	92/78	63/54	26/33
E さん 80代	164/153	109/77	76/69	24/34
F さん 60代	140/133	80/99	/59	/32
G さん 80代	149/150	98/105	99/79	24/34

<実習者の声>

- ・アイソメトリックの後是一回目の前屈より楽にできます。
- ・痛めている膝が思うように動かないのでできる所だけやっています。

<ヴィパッサナー瞑想会の感想>

- ・生活できる程度のお金は必要だが、大金持ちになったから豊かで幸せになれるとは限らない。
 今の世の中は自分の為にしかお金の使い方を知らない人が多いが奉仕や布施に遣う事を子供の内から身につけさせる必要があると思っていたので共感する事が多かった。
- ・厳しい戒律の中で修行されたのだと知りました。
- ・県内一高い岩手山でも沿岸からは見えないのでその雄姿を背景にして広いところを歩けたのはとても気持ちのいいものでした。狭い仮設に住むせいかとても伸び伸びとできました。
- ・ゆっくり深い呼吸が大事だと改めて感じました。