

- ・日 時： 2013年5月10日（金） 10：30～11：30
- ・場 所： 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所
- ・参加者： 9名（女性8名 男性1名）
- ・ボランティア同行者： 石川照子 藤原ケイ子 村上里子

< 状 況 >

5月に入っても五月晴れのような天候に恵まれない春のお天気が続いています。そんな中、昨日の岩手山焼走り国際交流村ホールで行われたアーチャン・カウエーサコー師ヴィパッサナー瞑想会は穏やかな一日に恵まれ、ご招待で参加された広田の仮設の方々には疲れも見せず今日のヨーガにも早くから仮設集会所に集まり準備をして待っていて下さいました。昨日の感想を口々に話されとてもいい体験が出来ましたと喜んでいました。

ヨーガ療法実施前後の血圧、心拍数、皮膚温の計測と今日の体調などをお聞きしヨーガ療法指導を開始しました。

< 指導留意点 >

- ・慣れた動きの時は説明を少なく各自の呼吸の速さで動いてもらい意識化出来るよう心がけた。
- ・力を入れる時には息を吐き呼吸を止めないように繰り返し伝える。
- ・緊張と弛緩が意識化できているか時々声をかけた。

< 実習内容 > 有音、無音

- 正座 *自然呼吸の意識化(腹部、胸に手を当てて呼吸を観察する)
- *両腕の後ろ回し *胸の前で指を組み前方へ腕を伸ばす(肩甲骨周りの緩め)
 - *足の甲で床を押すアイソメトリック *正座からゆっくり膝立ちへ(大腿四頭筋を意識)
 - *後頭部と両手の平でアイソメトリック(上体を少し後ろに倒してアイソメトリックも)
 - *膝立ちからゆっくり正座へ(大腿四頭筋を意識)
 - *膝と手の平でアイソメトリック(上下、外側から、内側から)
 - *片手の平は体の横床へ、腕を上げ横曲げ(左右)
 - *正座で踵を上げ両つま先を刺激 *両つま先と床、両手の指先を合わせアイソメトリック
 - *ダンダ・アーサナでリラックス
 - *片膝立て、つま先と両手の指でアイソメトリック(右、左、両足) → 前屈へ
 - *片膝立て、立てた膝と反対の肘(手の平)で押し合う
 - *正座で片手の平と側頭部アイソメトリック
 - *正座でねじり右手の平と右側頭部、右膝と左手(反対も)

< 呼吸法 >

- *スカ・プラナーヤーマ 2分位

◆実習者の様子

- < 実習前 >
- ・ほとんどの方が慣れていないかたで座る場所も前の方に座られる。
 - ・実習に入ると目を閉じ、動きと呼吸がゆっくり連動出来ている。
 - ・足が曲げられない1名の方は後ろの椅子に腰かけ上手に動かれている。
- < 実習後 >
- ・顔が穏やかになっている。
 - ・落ち着いた感じがする。

◆実習者の感想

- ・足のつるのが気になる → 楽になった、体が軽くなった、久しぶりで気持ちがいい
- ・実習前の血圧が高いのが非常に気になった → 若布の仕事に行っていたので肩こりがあった
- ・体が軽くなった ・リラックスできた
- ・呼吸法は日常の中でとても役に立っている。不安が無くなり安心が出来る(狭心症のある方)

実習前後の生理的变化 室温 開始時 22℃ → 終了時 24℃

	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(℃) (前 / 後)
Aさん	143/117	78/73	70/74	31/35
Bさん	125/103	70/83	61/61	32/38
Cさん	165/146	81/73	81/80	36/36
Dさん	133/140	80/74	60/58	35/36
Eさん	175/168	98/82	68/58	31/31
Fさん	177/174	82/88	79/73	33/34
Gさん	119/133	72/75	76/76	34/34
Hさん	133/123	76/74	66/62	/36
Iさん	165/135	85/88	64/70	32/32

◆ヨーガ療法士の感想

- ・日常の気温差が続くお天気のせいか血圧が高めになっている人が多いように感じる。
- ・身体の小さな不調も不安を感じる人と、あまり気にとめない人がいる。事実を受け入れ上手く対処できるようにヨーガを生かして行っていただけるようお伝えしたいと思った。