

2012.01.21 (土) ヨーガ療法 ボランティア報告

高平 美智子 (実技指導担当)

玉木 瑞枝

場所： 宮城県岩沼市里の杜 仮設住宅内

時間： 13:30~14:30

参加者： 8名 + スタッフ3名 計11名

(内容)

- ・ ヨーガ前の指先の体温測定
- ・ 呼吸法 ブリージングエクササイズ 等尺運動
- ・ ヨーガ終了後の指先の体温測定

(実習者の語りから)

- ・ 腰の痛いのが良くなった・・・2名
- ・ 肩が痛かったが軽くなった・・・1名
- ・ 血圧が低かったが正常範囲になった・・・1名
- ・ 股関節が痛くて治療していたが血液の流れが良くなって楽になった
- ・ 背中が温かくなった・・・2名
- ・ 肩が痛くて手が上がらないので継続したい
- ・ 体は暖かくなったが手足の末端がまだ冷たいし基礎体温が低いので続けたい

(指先の計測結果)

名前	ヨーガ前	ヨーガ後	その他
Sさん	32℃	40℃	手が温かくなった
Tさん	33	37	
SSさん	34	35	
Mさん	33	29	ヨーガ終了前にトイレに行った
SGさん	21	22	手足が常に冷たく悩んでいる
SKさん	26	34	
Iさん	34	36	

(感想・反省)

- ・ とても寒い日で仰向けに寝てヨーガをするのは体が冷えるのではないかと心配したが暖房を付けて、部屋に計13人いたせいか部屋が温かく問題なかった
- ・ 最初は簡単すぎて、アー音を発しながらする等尺運動が可笑しくて笑っていた人も

終了したら体が温かくなって痛みが軽減したので、継続したい気持ちを持ってくれた  
・中には手が上がらなくて他の人と一緒に動かさない方がいたが、違う動きをして頂いた

- ・・・・1人だけ別なアーサナをすることも抵抗なく受け入れてくれた
- ・1回目ですが皆さん自分の体に意識して体の変化を感じ取ってくれた
- ・むしろ一緒に参加した若い男性スタッフが腰の痛みがひどそうで、そちらのほうのケアも必要ではないかと感じた
- ・仮設住宅でお世話しているスタッフの方も一緒にして頂いたが癒されたようです
- ・岩沼の仮設住宅はヨーガのスタッフは2人で足りた

