

2012年7月21日 ヨーガ療法ボランティア

赤川千佳子(実技指導担当)

渡辺幸子

松山恵美

場所： 岩沼市仮設住宅西棟

時間： 13:45～14:45

参加者： 5名+スタッフ1名

内容： ヨーガ前後の指先温度(度)

血圧・脈拍(mmHg)

スークシュマ・ヴィヤヤーマ

アーサナ

アイソメトリック・アーサナ

アダマ・シュヴァーサ・プラーナーヤーマ(1:1、1:2)

D・R・T

	収縮時 血圧	後	拡張期 血圧	後	脈拍	後	指先 温度	後
Aさん	99	100	64	63	71	58	31	32
Bさん	102	101	59	58	62	57	34	31
Cさん	130	139	80	83	73	67	34	34
Dさん	160	139	84	79	85	66	28	30
Eさん	111	107	59	64	85	66	28	33
Fさん	129	120	77	70	92	74	35	33

実習前：

- 風邪気味。
- 膝が痛くて注射を打ってもらっているが曲げられるようになってきた。
- スクワットのような動きで膝を曲げると足首が痛い。

実習後の感想：

- 暖かくなった
- 心持よい
- 眠くなった
- 普段、生活していると何も考えていない様で色々考えてしまっていて、寝る前もそうですが、ヨーガのこの時間だけが余計なことを考えないでいられる。

お茶会：

皆様、余りお喋りではなかったようですが(震災前に同じ地域にお住まいの方がお集まりだったようです)、お菓子をおく紙に書かれた富士山に反応を示していたので、富士山に登ったことがあるかとお尋ねしてみました。

皆様ないようでしたが、呼吸が辛いのだろうね。とのお話しから先日行かせて頂いたチベットの話をさせて頂きました。

チベットの過酷な環境、朝は氷点下で昼は 30 度を超え、手先や粘膜から血が吹き出るほど乾燥しているけれど、チベット人は文句も言わずその厳しい環境の中で逞しく生きていることやトイレ事情の凄さに日本は恵まれているとの話に、皆様うなずいておられました。

感想・反省：

初参加の方もおられましたが、周囲の様子をみながら目を瞑って行うことを徐々に行えており、自分の内側の様子を感じる事に集中されておりました。今日の仙台の天候は長そででも寒いくらいでしたのでシャヴァ・アーサナの時に寒くないか心配でしたが、気持ち良さに寝息を立てている方や口を開けて寝ている方もおられたのでリラックス出来たのだと思います。何度か足をはこべるようになってから眠らないと本当の気持ち良さが得られますよ、とお声掛け出来たらと思います。

その他：

施設使用後に掃除機をかけて退出しました。

美弥子先生からのご指示で仮設の方お手製のアクリルたわしを 100 個買い取ました。

次回ボランティア予定： 8月4日・18日



アクリルたわしの数の確認とお支払している様子です。



始まる前に体調を確認しています。

ヨーガの実習中



お茶会の様子。