

2012年 8月18日 ヨーガ療法ボランティア報告

佐藤美弥子（実技指導担当）

渡辺幸子

赤川千佳子

藤井早苗

場所： 宮城県岩沼市里の杜 西地区仮設住宅内集会所

時間： 13:40~14:40

参加者： 女性6名とスタッフ1名 計7名

（内容）

- ・ ヨーガ実施前後の指先温度、血圧、脈拍の測定
- ・ 今日の体調や気になっている事などの聞き取り
- ・ 呼吸の意識化
- ・ ブリージング・エクササイズ
- ・ アイソメトリックを取り入れたアーサナ
- ・ リラクゼーション
- ・ 動いたことによる、呼吸や身体の変化を感じ取る

		収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)	脈 (回/分)	皮膚温度 (℃)
Aさん	前	144	75	77	36
	後	131	75	65	36
Bさん	前	157	77	82	34.5
	後	152	73	78	34
Cさん	前	104	66	90	34
	後	99	62	84	34
Dさん	前	111	71	68	34.5
	後	107	64	62	34.5
Eさん	前	156	82	96	35.5
	後	161	105	75	35.5
Fさん	前	—	—	—	—
	後	104	59	71	33

実習者の語りから

<実習前>

- ・ 運動をしていないせいか、体がギクシャクしている感じ。
- ・ 家族が仕事を始めて送り出し、ホッとしたせいか、午前中少し寝た。
- ・ 生活に慣れてきたので、久しぶりに参加。

<実習後の感想>

- ・ 気持ちがよく、スッキリした。
- ・ 頭の中に、ポッカリと穴があいた感じ。
- ・ 眠くなった。

(ヨーガ療法士から)

今回は、何回も参加されている方を中心に、初めての方、久しぶりの方、合わせて6名の方が参加されました。中には、夏になり気温が暑くなってから、散歩をしなくなって運動不足を感じている方もみられました。

何回も参加されている方達は、動きもスムーズになり、始めの頃と違って、体の感覚に意識を向けるコツが掴めてきて実習に集中できるようになって来ています。

初めて参加された方は、少し緊張されているようでしたが、ヨーガ療法を受けられた後は皆さん、まだ余韻に浸っていたいようで、なかなか動き始めず、ゆっくりと静かな状態でヨーガ後の計測をしていました。

ヨーガ実習後のお茶会では、ヨーガの後の感想や頭のツボの話、アクリルタワシ制作の話をしていました。感想としては、日々の溜まった疲れがヨーガを実習するとスッキリするので、気に入って参加している、とお話しされている方がいました。他の方々も、実習後、体が軽くなるなど、変化を実感しているようでした。また、作成していただいたアクリルタワシが完売した事をお話しすると、ビックリされていました。そして、参加者の方から、限られた毛糸の色でセンス良く配色するための工夫や見本から設計図をおこしている話を聞き、一つ一つ、心を込めて作っていただいているのだと思いました。

最後に、ここでは、第1土曜日は東集会所、第3土曜日は西集会所と交互に開いています。地域ごとに分かれて住んでいるためか、2つの集会所の交流はほとんどなく行き来がないようです。出来ればもっと回数を増やしてほしいという声もあるのですが、結果的に、月1回のヨーガ実習になってしまうので、できることなら、お互いのヨーガ教室を行き来して両方に参加していただきたい、というお話しをさせていただきました。

