

- ・日 時： 2015年1月23日（金） 13：30～14：30
- ・場 所： 陸前高田市 子育て支援センター
- ・参加者： 女性2名
- ・ボランティア同行者： 石川照子 村上里子

< 状 況 >

大寒を過ぎ一番冷え込みの厳しい時期ですが、今冬は少し穏やかな数日が続いています。それでも雪国の走行はやはり緊張の為いつもより15分程早めに出発をして今年初めてのボランティアに向かいました。

行く道々は療法士同士の会話も楽しく、互いに刺激になっています。今日の予定を話し合ったり、必要な情報を話しながらです。沿岸に近づくにつれて交通量も多くなり、大型車とのすれ違いには運転を担当してくれている石川さんは緊張の連続です。この交通量も復興への一つの証しとなるのでしょうか。

午後からの訪問地では心待ちにしていましたと出迎えていただきました。静かな空間になっています。

- < 実習内容 > 実習前後の血圧、心拍数、皮膚温、聞き取りを実施
2月分のヨーガチェックカレンダーを渡す

< Aさん >

- ・仰向けで自然呼吸を意識 ・サハズ・アーサナ
- 正 座 ・両手のひらを膝前において背中を丸め、反らした後、前方に伸ばしていく（5呼吸）2回
- ・アイソメトリック・スプタ・バジュラ・アーサナ（5呼吸）2回
- ・横曲げ（横座りでも両手指を組んで頭の後ろ） 左右 2回
- ・アイソメトリック・ヴァクラ・アーサナ（左右5呼吸 2回）
- 座 位 ・片膝を曲げて引き寄せ、伸ばしている方のつま先と両手の指で引き合う（左右）
- ・アイソメトリック・フル・バタフライ
- ・バッタ・コナ・アーサナ
- ・アイソメトリック・ヴァクラ・アーサナ
- 呼吸法 ・アヌロマ ヴィロマ ・カパーラバーティ ・ナーディー ショーダン

< Bさん >

- 仰臥位 ・呼吸を感じる（お腹に手をあてて）
- ・サハズアーサナ
- ・パヴァナムクタ・アーサナ&アイソメトリック
- ・セツバンダ・アーサナ
- ・ねじりのポーズ&アイソメトリック
- 正 座 ・前曲げ、後ろ反り（両手を後ろにつき、腰を持ち上げて）、
- ・横曲げ（横座りでも右手を上にあげ、脇を伸ばす。反対側も）
- ・前曲げでの脇のぼし
- 座 位 ・両膝押し（両膝立て、足首交差させて）
- ・ネック・ムーブメント
- 呼吸法 ・腹式呼吸 ・カパーラバーティ ・スカ・プラナーヤーマ

実習前後の生理的变化

	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(°C) (前/後)	ヨーガチェックカ レンダー実施回数
Aさん	116/117	81 /78	88 /87	30 /31	12月/6回
Bさん	102/102	72 /79	93 /98	25 /29	12月/16回

実習者の感想

Aさん

- ・気持ちよく動けてスッキリしました
- ・呼吸法はまだよく分からない(やり方を再度お伝えした)
- ・娘が仕事でストレスを抱えているのが心配です。自分がヨーガで元気になれた姿を見てくれたらと望んでいます。

Bさん

- ・スッキリしました。
- ・一生付き合わなければならない病気がありますが、このごろは少しずつ「病気」を受け入れられるようになってきています。
- ・ヨーガに出会う前は体調が悪いとすぐ寝込んでいましたが、ヨーガをするようになって寝込むことがなくなってきました。
- ・以前の状態に戻らないようにヨーガをしながら、現状維持したいです

◆ヨーガ療法士の感想

- ・お二人ともヨーガ療法での変化を実感されているようです。肉体からのヨーガカウンセリングでしたがこれからは、更に健やかになっていただけるよう自己内省へと進めていけたらと思いました。