

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 古舘まち

- ★日 時 平成 27 年 3 月 15 日 (日) 午前 10:30~11:30 晴れ
- ★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 女性 3 名 (70 代~80 代)
- ★ボランティア同行者 小関喜久江・田村和子
- ★状 況 まだ雪が残る内陸から向かうと沿岸は春の気配が漂っていた。仮設に向かう途中の漁港ではワカメ漁のシーズンがもうすぐ終わるそうで、船の近くで作業をされている様子が見られた。58 世帯の仮設住宅も今月 21 世帯になると支援員さんに伺った。
- 開始時の室温 15℃ 終了時 23℃

- ★実習内容
- *DVD アイソメトリック・ヨーガ実習 (座位編)
 - *立位 肩回し
アイソメトリック・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ
ねじり 中腰 片足立ち
 - *座位 ねじり 体側伸ばし
 - *呼吸法
スカ・プラーナヤーマ 片鼻ずつ 1:2 の呼吸 ブラーマリー

実習前後の計測 変化

	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(℃)(前/後)
A さん	165/132	87/78	82/75	28/30
B さん	138/148	76/89	76/68	30/33

★参加者の声

- ・ヨーガの後は血圧が下がる。
- ・あまり体は動かせないが久しぶりにきてみた。

★感 想

- ・それぞれ自分で無理のない範囲で実習されておられた。
- ・心観瞑想で浮かんできたことを差支えない範囲で伺ったところ、いろいろな事が浮かんできた、将来どうなるのかという思いが浮かんできたなどという声が聞かれた。
- ・実習後のお話では、震災直後は海や震災の映像も見れなかったが、ようやく最近見れるようになったことをお聞きした。ワカメ漁のやり方をお聞きし、力仕事をバリバリこなす A さんの姿が思い浮かぶ思いがした。