

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 栗野 伸子

- ★日時 平成27年7月12日(日) 午後1:30~2:30 晴れ
- ★場所 ハネウエル 居場所ハウス (大船渡市末崎町)
- ★参加人数 女性3名、男性2名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江・田村和子・古舘まち
- ★状況 全国的に猛暑の日、内陸最高気温34℃。大船渡28℃。  
居場所ハウスは、天井も高く自然風の中、気持ち良く体を動かすことができた。  
今日は一人、二人と新たにヨーガに参加して下さる方があった。居場所ハウスを一人ひとりのための居場所にしたいというスタッフの思いが感じられた。

### ★実習内容

- ☆仰臥位 アイソトニック中心に  
\*片足交互に上げ下げ、両足をあげ左右に開く、両足あげ左右クロスして各7回  
\*片足を大きく回転させ、腰、股関節の動き、状態を見る。(左右7回)  
\*膝を立て倒す(左右のねじり)
- ☆座位 \*ダイガー・ブリージング(7回)  
\*四つん這いで右手右足上げのバランス。左手左足、右手左足、左手右足上げてバランス  
\*正座から両膝を立てバランス
- ☆仰臥位 \*サハズ・アーサナ〈有音・無音〉  
\*弓なりに脇伸ばし
- ☆座位 \*横曲げ、前曲げ、後ろそりをアイソメトリック負荷(有音・無音)  
\*ねじり(アイソメトリック負荷・有音・無音)
- ☆呼吸 スカ・プラーナーヤーマ(1:2)

### 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)
Aさん(男):67歳	125/115	84/75	82/70
Bさん:69歳	/138	—/78	—/59
Cさん:	163/143	69/72	75/95
Dさん:70歳	142/132	80/79	75/77
Eさん:	—/158	—/83	—/74

### ★参加者の声

- ・きつい所もあったが、気持ち良かった。
- ・検診で最近わかったことだが、不整脈あると言われた。言われたことで少し気にしている。
- ・脊柱狭窄症で膝、腰、頸椎に痛みがある。あまり歩かないようにと言われているが、動かすことも大事と言われている。前回途中から参加してみて、参加してみようと思った。

### ★感想

- ・皆さん、体に不調不安を抱えており、そんな中ヨーガに関心を持っていただき参加されておられると感じた。始めアイソトニックを中心に始めたが、後半アイソメトリックにバリエーションを変えてのアーサナは、ゆったりと緊張と弛緩ができ、深いリラクセスが得られていたように感じた。そして、筋力もつけられ、自宅でも少しでもやって頂けたらとうれしいと思えた時間であった。

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 小関 喜久江

曇り時々雨

- ★日時 平成27年7月25日(土) 午後1:30~2:30
- ★場所 ハネウエル 居場所ハウス (大船渡市末崎町)
- ★参加人数 女性2名、男性1名
- ★ボランティア同行者 及川ヒロ子

★状況 午後の居場所ハウスには数人の訪問者がおられ昼食をとりながら談笑されていた。片付けなどの作業を済ませたスタッフが参加され、途中から男性が遅れて参加。

### ★実習内容

- ☆仰臥位 \*シャヴァ・アーサナ \*サハズ・アーサナ(有音)  
\*パヴァナ・ムクタ・アーサナ&アイソメトリック (有音・無音)  
\*足関節の弛め 数種
- ☆座位 \*フルバタフライ&アイソメトリック \*ねじり
- ☆呼吸 ブラーマリー スカ・プラーナーヤーマ (1:2)

### 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)
Aさん	130/—	67/—	61/
Bさん	—/118	—/82	—/65
Cさん	112/123	73 /79	76/75

### ★参加者の声

- ・ずいぶん前に怪我をした半月板に違和感が出ており膝を床に着くと痛いです。
- ・前回参加した翌朝、足にわずかな筋肉痛を感じ、ヨーガが効いたと思いました。
- ・五十肩が長引いているのですが、動かせるところは意識して動かそうと思っています。
- ・何でも前向きに考えて日々を楽しもうと思っています。

### ★感想

- ・やませの影響で、夏の三陸が30℃を超える日は少ないようであるがこの日は真夏日となった。居場所ハウスのすぐそばに建設中の復興住宅はだいぶ形を表わし、近辺の様相もかなり変わるであろうことが容易に想像できる。
- ・シャヴァアーサナで静かな時間を味わっているように見受けられ、静かな心で夏の暑さや環境の変化に順応してゆかれることを願いつつ辞した。