

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 栗野 伸子

- ★日 時 2015年9月 12日(土) 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1名、男性1名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江・田村和子
- ★状 況 昨日の大雨はどこへ行ったのかと思われる程、晴天で秋空、ススキの景色であったが、みなさん茨城・栃木・宮城の豪雨被害には心を痛めずにはいられない心境のようでした。

★実習内容

- ☆座位
- *ハンズ・ストレッチ・ブリージング (有音・無音) アイソメトリックで (有音・無音)
 - *胸の前で①両手の平を合わせて②指先を合わせ③指関節④手の甲を合わせアイソメトリック
 - *右肘を左手で持ち、頭の後で脇・背中伸ばし。左も同じ。
 - * // ねじり (右・左)
 - *背中で合掌。背中で右上から左下手からとで指が届くかどうか。その逆も挑戦。
 - *ネック・ムーブメント アイソメトリック (有音・無音)
- ☆仰臥位
- *サハズ・アーサナ (音・無音)
 - *パヴァナムクタ・アーサナ アイソトニック (10回)、アイソメトリック (有音・無音)
 - *右手で右つま先を持ち、右側に開くアイソトニック、左も交互に各3回
 - *セツバンダ・アーサナ アイソトニック、アイソメトリック (有音・無音)
 - *ねじり (両膝を立て、右左に両膝を倒す) アイソトニック、
- ☆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)
Aさん(男):70歳	134/131	82/78	71/83
Bさん:67歳	143/158	89/92	81/74
Cさん:			

★参加者の声

- ・体調は変わらないが、不整脈と血液が固まる傾向があるようで薬を飲み始めた。だんだん薬ばかり増える。血圧の薬も飲んでいる。背中には手がまわらないようだ。
- ・普段動かさない所を動かすので気持ちが良い。

★感想

- ・周りの雑談がずっとあったが、実習者はヨーガの体操を楽しみにしているようで、集中して気持ち良さそうにやられていた。
- ・体調のことはあまり話したがらないが、ヨーガは自分の体に良いようだと感じていらっしゃる様子が見受けられた。