

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 田村和子

- ★日 時 2015年9月12日(土) 午前10:30~11:30 天気:晴れ
- ★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 女性5名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江・栗野伸子
- ★状 況 温帯低気圧による豪雨一過、いきなりの秋天の下、洗われた野山を眺めつつ大船渡へ。
今日は海も穏やかである。仮設の方2名、転居された方3名が参加。
- ★実習内容 DVDにて、アイソメトリック・ヨーガ実習 座位編

- ☆仰臥位 *シャヴァ・アーサナ
*サハズ・アーサナ
*踵、肘、腰、後頭部と床との押し合い(其々と一斉にと)
*パヴァナムクタ・アーサナ(アイソトニック、アイソメトリック)
- ☆立 位 *アングル・ストレッチ・ブリージング(アイソメトリック負荷)
*ニー・ストレッチ・ブリージング
*スクワット、3つの動作
- ☆座 位 *脇伸ばし
*アルダ・マツチェンドラ・アーサナ(アイソメトリック負荷)
- ☆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	153/135	73/73	69/71
Bさん	120/129	77/86	72/65
Cさん	123/123	78/70	88/75
Dさん	125/116	67/75	69/59
Eさん	—/137	—/70	—/70

★参加者の声

- ・仰臥位から立ち上がった時の血流がわかる。
- ・立ってやるポーズは体が熱くなる。
- ・ヨーガに来るために朝仕事を頑張ってきて少し遅れてしまった。

★療法士から

- ・2か月ぶりに顔を出した方がおられ、元気な姿で張り切って体を動かしていて安心した。
- ・立って行うポーズはきついなと思ったが、皆さん案外しっかりしていて大丈夫だった。
- ・今日も手作りおやつや漬物を持ってきてくださり、この場が楽しみだという雰囲気にあふれていた。
関東地方、宮城などの豪雨被害で津波を思い出して嫌だった、という言葉も多かった。