

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20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2名、男性1名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江・古舘まち
- ★状 況 秋晴れのなかのドライブでは、キツネやリス、とんびに会い、タヌキは交通事故に。
田んぼは黄金色で稲刈りは、数か所で始まったばかりというところでした。
末崎地区は、畑はあっても田はない所で海のまちとお聞きした。

★実習内容

- ☆仰臥位 *サハズ・アーサナ (有音・無音) 2回
- *腹筋運動：両膝を立て両手を腿から膝へ滑らす (5~10回)
両足は伸ばしたままで、頭の後で両手を組み状態を起す (5~10回)
両膝を立て頭の後で両手を組み、左肘と右膝にタッチ上体を起こし (5~10回)
- *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 (有音)
- ☆座位 *膝立ちになり右足横に左手を腿から膝に伸ばし左手は上から耳の横へ。横曲げ。
左側も同じく、有音で右左1回、無音で右左1回
- *膝立ちで右足横に左足はかかとを立て、左手はかかたにあて、右上へ伸ばし後ろそり。
左側も同じく、有音で右左1回、無音で右左1回
- ☆仰臥位 *セツバンド・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 1:2の呼吸 ブラーマリー

指導者 小関

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	121/121	86/81	86/73
Bさん:67歳	154/168	88/90	67/65
Cさん:	—/131	—/81	—/81

★参加者の声

- ・(血圧) 普段はそうでないが、最近高いようだ。ヨーガの動きそのものはきつくないが、足の指を怪我したのでできないポーズもあった。
- ・今日は久しぶりに血圧も安定していたようだ。
- ・体が思うように動かない。

★感想

- ・毎回参加されている男性の方は、いつも真面目に取り組んでおられます。気持ち良さそうに参加され、いつも満面の笑顔で私たちを迎えて下さいます。
- ・当初体が硬いからと消極的であった方が、時々参加にも関わらず皆さんと同じに体を動かすことができました。ご本人がこのことに気づかれていると嬉しいのですが。