

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 村上 里子

- ◆日時 2015年10月2日(金) 10:30~11:30
- ◆場所 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所
- ◆参加者 女性5名
- ◆ボランティア同行者 小沢アヤ子(実習担当) 石川照子

<状況>

爆弾低気圧ということで岩手県のみならず各地で激しい雨と風が猛威を振るっており、ニュースでも報道されていました。内陸も前の晩から強い雨と風でしたが、沿岸に近づくとつれ青空が広がりとても良い秋晴れとなっていました。黄金色に輝く稲穂はほとんど刈り取られており、季節の移り変わりを感じます。

今日はスムーズに車も進み、時間に余裕があったので陸前高田の普門寺に立ち寄りしました。

普門寺では皆さんそれぞれが彫り上げた五百羅漢の仏像が様々な表情で鎮座していました。



◆実習内容

血圧・皮膚温の計測、聞き取り、アーサナ・呼吸法の実習

実習前後の生理的变化

	収縮期血圧 mm Hg (前/後)	拡張期血圧 mm Hg (前/後)	心拍数 (回/分) (前/後)	皮膚温 (°C) (前/後)
Aさん 81歳	160/169	77/84	58/60	28/32
Bさん 86歳	161/161	84/80	93/84	36/37
Cさん 77歳	114/138	77/78	65/65	29/32
Dさん 85歳	87/99	55/67	65/56	28/30
Eさん 79歳	122/150	78/66	73/63	34/34

◆アーサナ (椅子使用)

座位 ①両手で腿の温かさを感じる。 自然呼吸の意識化

②両手を前に伸ばして指の屈伸 10回

③つま先上げ 左右各5回

かかと上げ 左右各5回

④つま先上げ・かかと上げ 両足一緒に

- ⑤肘の屈伸 前後
- ⑥肩まわし 前から後ろから各 5回
- ⑦膝伸ばし 左右交互 3R
- ⑧腿上げ 左右交互 3R
- ⑨腿上げからの膝伸ばし

立位 ⑩上体の前後屈伸運動 5回

- ⑪横曲げ 左右交互
- ⑫腕回し 前から後ろから各 5回
- ⑬足振り 前後・左右
- ⑭足踏み 太腿を水平にしてからの 10回
- ⑮足踏み 太腿をさらに上げて 10回
- ⑯椅子につかまってかかと上下運動 10回
- ⑰椅子につかまって中腰からの屈伸運動 3回
- ⑱片足バランス 10数える
- ⑲片足バランス 左右

座位 ⑳リラックス 身体を動かした後の心身の変化を観察

◆呼吸法

- ・腹式呼吸 ウ音で吐く
- ・カバラパーティ 10×2

◆実習者感想

- ・すっきりした。
- ・ぼかぼかした。
- ・楽しく出来てよかった。
- ・最近体がだるかったが、気にならなかった。

◆ヨーガ療法士の感想

今日は久しぶりに小沢先生のボランティア参加で、皆さんはりきって体を動かしていてとても楽しそうでした。前回のボランティアを津波警報と大雨で中止にしたため、実習自体も久しぶりでした。芸術祭があるということで作品づくりに励んでおり、同じ体勢でいることが多いそうです。強風で散歩も取り止めていて、体を動かしていなかったというお話も聞きました。今日はリズムカルな動きやバランスをとるポーズなどで笑いも起き、楽しい時間だったと思いました。

