

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 小関 喜久江

- ★日時 2015年10月12日(月・祝) 午後1:30~2:30 晴れ・曇り
- ★場所 ハネウエル 居場所ハウス (岩手県大船渡市末崎町)
- ★参加人数 女性1名、男性1名
- ★ボランティア同行者 小澤アヤ子・栗野伸子
- ★状況 三連休最終日の祝日体育の日。復興住宅の建設が進む現場すぐそばの居場所ハウスであるが、周囲の騒音もほとんどなくスタッフ以外には人の気配も感じられぬ程静かな地域である。

★実習内容

- ☆座位
- *ネック・ムーブメント (回旋・横曲げ・ねじり)
 - *肩・肘回旋 後頭部で手指を組み反る、丸くなる背骨の弛め
 - *横座りで脇伸ばし 左右
 - *安定座でねじり
 - *シャシャンカ・アーサナ・ブリージング

☆仰臥位

- *足の上下 手の上下 アイソトニック
- *サハズ・アーサナ (有音・無音)
- *パヴァナムクタ・アーサナ&アイソメトリック (有音)
- *片手で片方のつま先を持ち、横に開くアイソメトリック (有音)
- *セッツバンダ・アーサナ・ブリージング (有音・無音)
- *ねじり (片足を上→横→反対側に倒す)

☆呼吸 1:2の呼吸、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	115/111	75/83	69/65
Bさん	158/163	93/97	66/63

★参加者の声

- ・ちょっと熱もあり風邪をひいたようで病院に行ったが、五月病ではないか…との診断でした。
- ・体育の日と言って特に運動はしていませんが日々忙しく動き回っています。以前はマラソンや自転車レースなどがあって沿道で応援したものだが…ここは市街地から離れているし、最近は寂しくなりました。

★感想

- ・血圧の計測時、体調不良で気力がわかないと仰るAさん。ヨーガ療法には殆ど休まずに参加されているので、静かに自分と向き合う時間の中でゆっくり活力を蓄えて頂けたら…と思う。
- ・数年ぶりにこの地区で秋のお祭りがあり梯子の上でアクロバットの虎舞いをするようだが、若い人が減る一方なので伝統の継承も難しいとのこと。
すぐそばに建設中の復興住宅(55世帯入居可能・来春完成予定)にも高齢のご夫婦や独居の人が多く入居されるようでこの地区は更に高齢化が進むようである。