

- ◆日時 2015年10月23日(金) 13:30~14:30
- ◆場所 陸前高田市 子育て支援センター
- ◆参加者 女性2名
- ◆ボランティア同行者 石川 照子

<状況> 今日は、一日清々しい秋晴れでした。ハロウィンも近いからでしょうか、途中の川の駅では大きなカボチャを道路沿いに沢山並べ、訪れる人の目を楽しませていました。和やかな光景がある中市内は刻々と変化し、役目を終えた土を運ぶベルトコンベアーの一部が撤去されていました。

- ◆実習内容 血圧・止息音の計測、聞き取り、アーサナ、呼吸法、瞑想

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)	止息数 (秒) (前/後)
Aさん	109/100	68/69	89/87	16/15
Bさん	110/113	84/81	87/78	21/23

- Aさん 仰臥位
- ・お腹に手を当てて呼吸の意識化
 - ・サハズ・アーサナ (自然呼吸にあわせて 2R)
 - ・アイソトニックエクササイズ
 - 両足を上げて開いて閉じて交差 10R
 - 両足を上げて開いて閉じる 10R
 - 片膝を立てて外に倒して反対に倒してねじる左右 各5R
 - ・セツバンダアーサナ 2R
 - ・両膝を立てての腹筋 2R
- 座位
- ・エルボーベンディング 前方5R 左右 5R
 - ・ショルダーソケットローテーション 左右10R
 - ・ネックムーブメント 5R
 - ・ヴァクラアーサナ 左右1R
- 呼吸法 カパラバーティ 20R スカプラーナーヤマ 1分
- 瞑想法 今までに最後まで気を抜かずにやり遂げたことをお調べください。

- ◆実習者のお話

- ・首、肩回りがこっていたが、無理なくできた。
- ・大変だと思うことは何に対してでもあるもの。なので、これからも良く頑張る

いきたい。

Bさん 仰臥位 *自然呼吸を感じる（お腹に手をあてて）

*アイソトニック（両足を持ち上げての足先上下・足首回し・両足左右開閉）

*パヴァナ・ムクタ・アーサナ&アイソメトリック

*上体あげ

伏臥位 *ブジャングアーサナ&アイソメトリック

*ダヌルアーサナ&アイソメトリック

*タイガーブリージン グ数種

座 位 *バッタ・コナ・アーサナ

*ねじり数種

*パンチマ・ターナ・アーサナ&アイソメトリック

呼吸法 カパラ・バーティ スカプラナーヤーマ

瞑想 これまでの人生体験で、最後まで気をゆるめないで努力した事を思い出してみ
ましょう

◆実習者の感想

- ・動かして体がすっきりしました。
- ・将来への不安がありますが、「今の事」を受け入れてやっていかなければと思っ
ています。

◆ヨーガ療法士の感想

アーサナや呼吸法は慣れていらっしやるので、眼をつぶりしっかりとやることができ
ています。ヨーガカレンダーをチェックすると、お二方ともよく自宅でも実習されていま
した。ボランティア実習では最近、最後に短い時間ですが瞑想を入れています。

過去のこともよく思い出して、よく考えていると思います。

町もこれから変わっていきますし、生活も時間の流れの中で変わっていきます。今のよう
な健やかな状態を保っていただければと思います。