

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 古舘まち

- ★日 時 2015 年 10 月 24 日 (土) 午後 1:30~2:30 天気：曇り
- ★場 所 ハネウエル居場所ハウス (大船渡市末崎町)
- ★参加人数 男性 1 名, 女性 1 名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江・栗野伸子
- ★状 況 紅葉も終盤の山々を抜けて沿岸に到着すると、まだ紅葉が始まったばかりの景色も見られ、内陸との気温差を感じた。居場所ハウスは来客者が多い日で、食事をされている方々や雑誌の取材の方など入口付近はにぎやかな声が聞こえていた。

★実習内容 (指導・小関)

- ☆仰臥位 *サハズ・アーサナ (有音)
*パヴァナ・ムクタ・アーサナ (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)
*セツバンダ・アーサナ・ブリージング (有音・無音)
- ☆横臥位 *足上げ (片足ずつ・両足)
- ☆腹臥位 *ブジャング・アーサナ
*ダヌル・アーサナ・アイソメトリック (片足ずつ)
- ☆座位 *両ひざを立てて両手を膝の内側からと外側からのアイソメトリック (有音・無音)
*片膝を立ててねじりのアイソメトリック (有音・無音)
*ハンズ・ストレッチ
*両腕の後ろ回し
- ☆呼吸法 カパラバティ呼吸法 ブラーマリー呼吸法

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	126/131	88/83	104/80
B さん	129/120	80/71	83/77

★参加者の声

- ・風邪のような症状がなかなかぬけません。
- ・思うようにできない動きもありますが、刺激になってよかったです。
- ・ヨーガの後は血圧が下がります。

★感想

- ・毎回参加されている A さんは、にぎやかな声が聞こえる中、ご自分の体に集中して実習しておられ、実習後は穏やかな表情をされていました。
- ・B さんは寝たきり予防に 1 週間に 3 万歩は歩くように心掛けておられるそうで、午前の料理教室にも参加された話などを伺いました。
- ・4, 5 人の方々がお茶を飲んで話をされていましたが、近くに集える場がある良さを改めて感じました。