

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 小関 喜久江

- ★日時 平成 27 年 11 月 22 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 3 名、男性 1 名
- ★ボランティア同行者 田村和子
- ★状況 複数の来訪者がおられ賑やかな雰囲気。ヨーガ療法に久々の参加の方、初めて参加された方、少し遅れて静かに参加された方…周りもだんだん静かになり落ち着いた空気の中で実習となる。

### ★実習内容

- ☆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)  
\*パヴァナムクタ・アーサナ & アイソメトリック & ブリージング (有音)  
\*セッツバンダ・アーサナ・ブリージング (有音・無音)  
\*セッツバンダ・アーサナから片足を上げる(斜め上、真上)  
\*DRT
- ☆座位 \*安定座で側伸、ねじり、背骨を丸める、反る

### 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	133/121	93/85	82/75
B さん	152/156	92/97	77/72
C さん	131/130	70/73	86/71
D さん	計測なし		

### ★参加者の声

- ・ほぼ毎日、未明に目覚める。トイレを済ませ布団にもぐっていると 5 時頃から又眠りに入る。特に仕事や予定がないといつもこんなパターンです。頭は目覚めても目があかない感じです。
- ・50 肩が中々治らないです。
- ・普段使わないところを動かしたので気持ちの良い刺激になりました。
- ・今年、白内障の手術をしましたのでずいぶん見え方が明るくなりました。
- ・リラックスがとても気持ち良かった。
- ・今夜はぐっすり眠れそうです。

### ★感想

- ・体力減退を実感する年齢の参加者であるが自分の体と向き合いながら丁寧に動いておられた。
- ・今朝の肌寒さから天井の高い空間でのリラックスは懸念されたが、予想外に部屋が暖まったので終盤に DRT を行った。初参加の方も含め深いリラックスが得られたようだ。