

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 田村和子

- ★日 時 平成 27 年 11 月 22 日 (日) 午前 10:30~11:30 天気：晴れ
- ★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 女性 6 名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江
- ★状 況 今朝の気温は-1℃。かなり冷え込んだ。でも大船渡へ向かう初冬の山道は快適。いつもは暖かい沿岸地方も今朝は寒い。仮設の方 3 名、転居された方 3 名が参加。予定していた DVD をやめて、身体が温まるようにアイソトニック等から始めた。

★実習内容

- ☆仰臥位 *シャヴァ・アーサナ *サハズ・アーサナ (有音・無音)
*トウ・ベンディング
*脚上げ(片足・両足/アイソトニック) *脚上げの動作(数種)
*パヴァナムクタ・アーサナ/2種のバリエーション (アイソメトリック)
*ねじり(アイソメトリック)
- ☆座 位 *ハンズ・ストレッチ・ブリージング(背中を開く/閉じる)
*脇伸ばし
*ねじり
*ネック・ムーブメント/首回し
- ☆呼 吸 *アグニ・プラサーヤナ/スカ・プレーナーヤーマ (1:2)

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	135/130	82/80	67/68
B さん	156/133	89/81	52/52
C さん	152/116	75/67	66/64
D さん	133/127	76/80	95/77
E さん	155/111	93/74	70/60
F さん	—/136	—/79	—/78

★参加者の声

- ・やっぱり体を動かした後は軽くなると実感した。動きやすくなる。
- ・首を回すと左側がグリッとする。硬いのかな？
- ・腹式呼吸のやり方がイマイチわかっていなくて、息を吸うとお腹がへこむ。
- ・やる前と後では、血圧がかなり下がって驚いた。

★療法士から

- ・意識した呼吸のやり方が難しい、ということがあらためて分かり、ゆっくり実習することでコツをつかんでくださり良かった。
- ・来年度にはこちらの仮設住宅も他へ移転集約するということで、その後の生活などについての話が出ていた。