

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 村上 里子

- ◆日時 2015年11月27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 高橋五百子 石川 照子

<状況> ここ最近冬を感じる天候となっており、内陸では雪がちらつくこともありました。沿岸は温暖な気候のため、陸前高田は暖かいと感じましたが風が強く、こちらのセンターに伺った時は「強風警報」の防災アナウンスがされていました。センターでは大きなクリスマスツリーが飾られ、今年も終わりに近づいているのを感じました。

- ◆実習内容 血圧の計測、皮膚温計測、止息数計測、聞き取り、ヨーガ・チェックカレンダーの回収、アーサナ、呼吸法

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)	皮膚温 (°C) (前/後)
Aさん	110/107	78/82	103/97	28/27
Bさん	115/108	86/85	84/74	28/32

* Bさん止息数(秒) 19/20 * Aさんは計測なし

- Aさん 仰臥位 呼吸の意識化 お腹に手を当てて
サハズ・アーサナ 呼吸に合わせて
つま先の上げ下げ
足首回し
片膝を曲げての左右ねじり
パヴァナムクタアーサナ
片膝押しアイソメトリック
セツバンダアーサナ
- 座位 両手押しアイソメトリック
シャシャンカアーサナ
横座りでの横曲げ&ねじり
座位で休む
- 呼吸法 スカプラーナーヤーマ
- 瞑想 最近もしくは一年をふり返り、人の行動を見て学ぶことができました

か？人の良かった行動、または自分が上手く行動できたこと等をお調べ
ください。

Bさん

シャヴァ・アーサナで呼吸を観察（自然呼吸・腹式呼吸）

アイソトニック・エクササイズ

- ・足指、足の甲、足首、膝、股関節
- ・セツバンダ・アーサナ → 変化ポーズ数種
- ・膝を立て両手指を組んで頭の後ろ、上半身を起こす → ねじりを入れて起こす
- ・パヴァナムクタ・アーサナ・アイソメトリック
- ・膝押し（外側、内側、前面）

座位

- ・ネック・ムーブメント&アイソメトリック
- ・横曲げ
- ・両腕の後ろまわし → ヨーガ・ムドラーアイソメトリック
- ・両手の指を組み胸の前、前方に伸ばして行き腰、背中、首を丸める
- ・ねじり

シャヴァ・アーサナでリラックス

呼吸法 カパーラバーティ スカ・プラーナーヤーマ

瞑想 最近の体験の中で、他人の行動から学ぶことが出来た体験をお調べ下さい

◆実習者の感想

- ・気持ちよくリラックスできた。
- ・昨日より風邪気味なのか体調がすぐれず、体が動きづらいつと感じた。

◆ヨーガ療法士感想

一人ひとり場所を取ってお話をうかがっているのが、体調や最近の状況などを落ち着いてお話しできます。お二人とも11月は風邪をひいたり、体調の変化があったようです。本日もおひとりの方は風邪の引きはじめか…というような状態でしたが、無理をしない程度であえてヨーガのアーサナをして体を観察し整えていく方向で行いました。

リラックス感や動きづらさ等の感想がありましたが、自分の状態を感じることができていると思いました。長く続けていらっしゃるのでも、最初の記録をみても心身共に良い方向に変化されていると思います。このままさらに健康状態がアップするようにとおもいます。