

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手・仁佐瀬一子

★日時 11月30日(月) 午前13:30~15:00

★場所 大槌町 安渡小学校・集会所

★参加人数 女性6名

★ボランティア同行者 前澤良子

★状況: 状況

天気、曇り。冬の朝。曇り空で、寒さが厳しくなってきました。午前10時前、沿岸到着しました。穏やかな気温で、身体を動かすには、丁度良かったです。

★ヨーガ療法実習前後の計測 前(実習前) 後(実習後) 本(本人の談) 観(指導者の観察、感想)

実習者	収縮期血圧 (前/後)	拡張期血圧 (前/後)	心拍数 (前/後)	皮膚温℃ (前/後)	体調・感想・経過観察
Aさん	123/136	81/94	71/64		初参加。 セレナール(抗不安薬)服用中、震災後に高血圧症服薬中
Bさん	144/136	85/81	65/61		初参加。 中性脂肪が気になる
Cさん	164/183	106/108	87/74		
Dさん	170/142	100/97	79/71		
Eさん	129/137	77/78	78/72		
Fさん	127/111	84/76	69/73		

実習内容(意識化、1ポーズ事5呼吸休み)

【座位】

ブリージング・エクササイズ

- ・ハンドイン・アンド・アウト・ブリージング ア音×2回 ウ音×2回 無音×2回
- ・アイソメトリック後ろそり有音×2回 無音×2回
- ・アイソメトリック・パーダ・ハスタ・アーサナー・ブリージング有音・無音

【仰向け位】

インスタントリラクゼーション

サハズアーサナー両足両腕

つま先曲げ数回

左右足ねじりのポーズ有音2回 無音1回

アイソメトリック両足首負荷掛け有音2回 無音2回

【うつ伏せ】

アイソメトリック・ブジャング・アーサナー有音1回・無音1回

アイソメトリック・両足首クロス負荷掛け有音1回・無音1回

仰向け仰~胎児のポーズ有音、無音、5呼吸

【正座】

ハンドストレッチブリージング正面、45度、頭上~各有音無音

ネクストストレッチ前後左右各3呼吸・左右ネックローテーション

【感想】

新しい方々、2名参加でした。あまり、運動をやってこなかったようで、背中の動き、お腹の動きなどを意識されてい
ました。特に、筋肉がないことに気づかれておりました。時間がなかったので、呼吸法、瞑想は省略しました。

次回は、12月21日(月曜日)