

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手・仁佐瀬一子

★日時：2015年12月22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5名

★ボランティア同行者：前澤良子

★状況：午前7時20分出発。やっと空が明るくなり始めた。寒さが一層厳しくなってきた。来年3月を迎えると震災から丸5年経過する。仮設暮らしも超不便さの中で暮らしている皆様の顔が浮かんできた。

★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 | 176/168 | 105/93 | 81/76 | 25/× | 本：呼吸法を行ったら心臓が楽になった。すごい気持ちよかった。 |
| Bさん | 155/171 | 95/116 | 116/112 | 28/× | 本：血圧が高くても気にしない。 |
| Cさん | 115/146 | 78/84 | 67/64 | 34/× | 本：普段意識していない呼吸を意識できた。 |
| Dさん | 129/112 | 96/71 | 76/73 | 34/34 | |
| Eさん | 145/169 | 94/106 | 81/77 | 34/32 | |

実習内容（DVD使用）

・初心者2～3名おりましたので、ヨーガ療法を解説している木村先生のご挨拶を含むDVDを使用した。

感想

参加が、2～3回目の方々がいましてので、DVD実習をしました。

静けさを、感じながらおちついて、行っていました。実習後は、気持ち良かった～と、話されていました。ヨーガ療法やっていくと、ストレスで、カッとすることが、なくなりそうだ。との、話されていました。

※1月、2月は冬季間のためボランティアはお休みとなります。

次回は、3月14日（月曜日）