

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 石川照子

- ★日時 2016年2月6(土) 午後1:30~2:30 天気 晴れ
★場所 ハネウェル 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 小関喜久江・古舘まち
★状況 道端には内陸と違って雪はなく立春を過ぎた沿岸は、海風の冷たさも青空と陽の光で心地良く感じる。天井が高く多目的利用の建物は、図書コーナーやグランドピアノもあり地域の方々の憩いの場でティータイムを楽しむ方々も多い。ウォーキングを兼ねて15分歩いてきましたと話す方や常連さんと開始。

★実習内容

- ☆座位 *自然呼吸を感じる(お腹・腰・胸・鼻先に手をあてて)
☆立位 *踵の上げ下ろし10回 ・その場での足踏み20回位
*手と足先のタッチ10回(声を出し数えながら)
*後ろ側で手と足先のタッチ10回
*膝と肘のタッチ、反対側も10回ずつ
☆仰臥位 *セツバンドアーサナ&アイソメトリック
*パヴァナ・ムクタ・アーサナ&アイソメトリック
*両膝を曲げて持ち上げてのねじり
☆座位 *タイガーブリージング&バランス
*片方ずつの膝押し
*パシチマ・ターナ・アーサナ&アイソメトリック
*両腕の後ろ回しと前屈
*両腕を後頭部にあてて脇伸ばし
☆呼吸 *ブラマリー スカプラナーヤーマ(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)	皮膚温(℃) (前/後)
Aさん	131/124	85/87	95/73	29/30
Bさん	151/129	79/65	62/55	—/24
Cさん	137/113	77/71	93/77	17/21
Dさん	—/142	—/89	—/85	—/28

★参加者の声

- ・ヨーガをやった後は体が軽くなります。
- ・肩回りも動き易いです。
- ・慢性腰痛ですが、痛いのも気の持ちようかなと思うときがあります。

★感想

- ・お仕事終了後少し遅れて参加された方も、アーサナ時にはすぐ目を閉じて集中されていました。繰り返し繰り返しのやり方が身についてこられたのかなと感じられました。
- ・アーサナ後の体の変化を感じつつ持病の薬の服用なども含め、ご自分の健康に普段から気をつけられているようでした。