

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 古舘まち

- ★日時 2016年2月6日(土) 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5名・支援員さん(男性)
- ★ボランティア同行者 小関喜久江・石川照子
- ★状況 雪の残る峠を過ぎると沿岸は春のようだった。その前は寒い日が続いたが、昨日今日は温かいという。支援員さんのお話では57世帯が現在は14世帯ということ。仮設の方2名、転居された方3名が参加。

★実習内容(指導・小関)

- ☆仰臥位
- *脚の上げ下ろしアイソトニック(片足ずつ、手と同時に、両足)
 - *パヴァナ・ムクタ・アーサナ/バリエーション(アイソメトリック・有音)
 - *ハーフ・バタフライ/バリエーション(アイソメトリック)
 - *フル・バタフライ/バリエーション(アイソメトリック)
 - *脚を組んで左右にねじる
- ☆座位
- *両ひざを立てて両手を膝の内側からと外側からのアイソメトリック(有音)
 - *ハーフ・バタフライ/バリエーション(アイソメトリック)
 - *フル・バタフライ/バリエーション(アイソメトリック)
 - *両腕の後ろ回し
 - *ねじり

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(°C)(前/後)
Aさん	142/134	81/78	55/51	15/31
Bさん	170/148	99/85	60/59	24/33
Cさん	107/118	73/76	76/72	32/30
Dさん	168/140	100/89	66/64	24/32
Eさん	/144	/88	/65	/22

★参加者の声

- ・ヨーガの後はやはり血圧が下がり、体温も温かくなりますね。
- ・今日は血圧が高く、寝ているポーズでも少しめまいがしました。
- ・肩こりが良くなりました。

★感想

- ・長く来られている方達なので、膝の痛い方、背中が痛い方など無理をしないで自分のペースで実習しておられました。スポーツをやっておられた方は軽快に動いておられました。
- ・実習後は手作りお菓子や漬物を持ち寄って、お菓子の名前や沿岸のそれぞれの地区の話で賑やかなお茶のひと時でした。