

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28(日)午後1:30~2:30 天気 晴れ
★場 所 ハネウエル居場所ハウス (大船渡市末崎町)
★参加人数 女性6名 男性2名(うち中学2年1名初参加)
★ボランティア同行者 小関喜久江
★状 況 昨夜からの春雪は陽射しで消え、午前のボランティア会場から近い次の会場に向かう。日曜日ということもあり食堂もある居場所ハウスの多目的スペースは、注文の声や談笑で賑わっている。畳敷きの一角には七段飾りのひな人形や花巻人形が飾られ、華やかな空間。初めてヨーガを体験する方もありヨーガ療法の説明から入った。

★実習内容

- ☆仰臥位 *自然呼吸を感じる(お腹に手をあてて)
*手の上げ下ろし(片手・両手)それぞれのペースで10回
*脚の上げ下ろし(片手・両手)それぞれのペースで10回
☆座 位 *合蹠して両手での膝押し(有音)
*安定座から片足斜め持ち上げてのアイソメトリック(有音)
*パシチマ・ターナ・アーサナ&アイソメトリック(有音・無音)
*両腕の後ろ回しと前屈
*両腕を後頭部にあてて脇伸ばし
☆仰臥位 *セツバンダアーサナ&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
☆呼 吸 *ブラマリー

指導者 小関

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	144/136	82/82	67/59	22/24
Bさん	110/111	58/63	73/68	32/32
Cさん	119/130	78/79	78/65	30/32
Dさん	130/146	88/92	84/76	32/33
Eさん	145/164	88/86	80/96	33/36
Fさん	—/126	—/72	—/83	—/26

★参加者の声

- ・初めて参加しました。普段あまり動いていないので気持ち良かったです。
- ・体が温かくなりました。
- ・スッキリしますね。
- ・今日は人数が多いので近くの椅子でしましたが、体を動かして良かったです。

★感想

- ・毎日歩いてこの場所にいられているという方は、子どもの頃に親に買ってもらったひな人形をこの場所に飾る事が出来き皆に喜ばれて嬉しいと笑顔でした。
- ・季節の行事を皆で楽しめる場所があり、皆さん心の支えにもなっているようです。
- ・飛び入り参加の中学生は皆からヨーガを体験して良かったねと言われ恥ずかしそうにしました。温かい雰囲気ですらに和みました。
- ・これからもヨーガが皆さんの体と心の支えになることを願っています。