

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 栗野 伸子

- ★日時 2016年3月20日(日) 午後1:30~2:30 曇り
- ★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1名 男性1名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江・田村和子
- ★状況 「山が笑いかけて来ているね」と声があがるほど山々の景色は春めいていた。末崎町は陸前高田市に近いため帰りはかさ上げ状況を見ることにした。被災した時の風景とは違っていたが、町全部が流されたことはわかる景色であった。町ができるまでには、まだまだかかりそうだ。

★実習内容

- ☆仰臥位 *サハズ・アーサナ
*足首、手首のアイソメトリック *右膝を立て右側に倒し左側に倒す(左も)
*足先、足首の動作 *踵で尻をトン(片足・両足)
*股関節から大きく右、左に回す。両足上げて半円回し(右、左) *両腕回し
*パヴァナムクタ・アーサナ(バリエーション2種、アイソメトリック)
- ☆座位 *膝立ちでの三角のポーズ(脇伸ばし)
*後ろそり(アイソメトリック)
*片膝を立て前後に動かす。右膝を立て、左膝を床につき戻す。(アイソトニック)
- ☆仰臥位 *セツバンダ・アーサナ(アイソメトリック、有音、無音)
*ねじり(アイソメトリックで)
- ☆呼吸 ブラーマリー

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 (前/後)
Aさん	172/158	103/93	82/70	34/32
Bさん	130/139	76/77	91/81	28/32

★参加者の声

- ・はじめは小関さんのヨーガ療法と出会い、ヨーガが自分に合っていると思った。ヨーガ療法をしている場所を聞いては、会場を移し最後は6会場目の居場所ハウスで我が家のすぐ側だった。縁を感じる。気持ち良く体を動かせたしリラックスもできた。
- ・休むこともあったが、気持ちよく、もっと続けたかった。残念です。

★感想

- ・今日も居場所ハウスは、人が集いにぎやかであったが、参加者は、最後のヨーガ療法に集中して参加されていた。指導者は、一人でもできる動きを、今後も続けて頂きたい動きを丁寧にお伝えしていた。出会いと別れの季節を感じながら1年半の思い出のある会場を後にした。