

南相馬市(28)ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

- 日 時 2013年11月12日(火)13:30~15:00
- 場 所 南相馬市鹿島区牛越第2仮説集会所
- 対象者 南相馬市鹿島区牛越第2仮設の住民
- 実施者 太田ゆう子
- 参加者 11名 70代から80代の男性1名と女性8名、社会福祉協議会職員2名
- 本日の活動予定

ヨーガ 1.5時間

■状 況

本日は南相馬市鹿島区牛越第2仮設で初めてヨーガボランティアです。住民数は98名で本日の参加者は合計11名で男性1名、女性8名と社協職員2名です。仮設は小高地区の人が多く集まって住んでいるようです。この日は他の地区でコンサートがあり、出かけて留守の人も多いようです。体調はどうか確認しましたが、血压高めの人が多いとの話でした。和やかに話し合いお茶のみした後、「狭い仮設ではやれる事が限られている」との話に「ヨーガをすると体や心が楽になりますし狭いところでもできます。仮設では筋力が落ちて生活不活発病になりやすいので、少し動いてみましょう」と話しました。

■指導内容

1.呼吸の意識化

- ①腹式呼吸
- ②胸式呼吸
- ③肩式呼吸
- ④完全呼吸法

2.スークシュマヴィヤヤーマ

- ① アンクルベンディング 10回

3.パーダ、サムチャラナ、ブリージング (アイソメトリック負荷)3セット

4.アイソメトリックヨーガ DVD 坐位

5.ニー、ストレッチ、ブリージング 3回

6. アルダ、カティ、チャクラ、アーサナ(アイソメトリック負荷)3回

7.パシチマ、ターナ、アーサナ

■症 状

- *腰が痛い 5名
- *肩が痛い 5名
- *膝が痛い 5名
- *眠れない 1名

■計 測

今回は血圧が高い人を対象に測定しました

名前	収縮期血圧 mmHg(前後)	拡張期血圧 mmHg(前後)	心拍数(回/分)
A さん	150/137	90/83	93/103
B さん	147/136	93/97	81/77
C さん	140/138	86/74	70/71
D さん	169/126	90/86	86/95
E さん	147/142	89/92	86/83

*上記を見ると 5 人中 5 人収縮期血圧が下がって安定しました。拡張期血圧は 5 人中 3 人下がった。特にアンチエイジングヨガを多くやったことで効果につながったと思える。これからもアイソメトリック負荷を意識してやっていきたい。

■感 想

<参加者>

- *気持ち良くなって眠くなった
- *体がホカホカする

<実施者>

*ヨガを実施して気持ち良かったという声が何人かあり、血圧が安定しとても喜ばれた。また来てほしいと要望があつてうれしかった。また機会を見つけて一緒にヨガをしたい。

