

南相馬市(29)ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

- **日 時** 2013年12月3日(火)13:30~15:30
- **場 所** 南相馬市原町区牛越第2 仮設集会所
- **対象者** 牛越第2 仮設の住民
- **実施者** 太田ゆう子
- **参加者** 18名 70代から80代の女性12名と70代男性1名、南相馬市社会福祉協議会職員1名、市役所職員1名、気功3名(カラーセラピスト1名含む)

■ **本日の活動予定**

ヨーガは1時間、気功とマッサージの組み合わせ1時間の計2時間

■ **状 況**

コミュニティ参加の住民は勤めをしていない高齢者が多いです。ボランティア慣れもあり受け入れも良いようです。前向きにコミュニティに参加してくれます。気功の人たちは関東から車でボランティアに来てくれ2回目だそうで、とてもありがたいです。仮設の人は前向き明るいようです。ヨーガやるまえはお茶飲んで血圧測定しておしゃべりして近況報告です。それから牛越は鹿島区ではなくて原町区でした。今日の気功の人のなかに看護師さんがいましたので血圧測定はお願いし、最初にヨーガをやりました。

■ **指導内容(1時間)**

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.アンチエイジングヨーガ DVD(坐位)

3.アイソメトリック負荷による

- ①ストレイトレッグ、レイジング、ブリージング 3セット
- ②ハンズ、ストレッチ、ブリージング 3セット
- ③アルダ、カティ、チャクラ、アーサナ 3セット
- ④アルダ、チャクラ、アーサナ 3回

4.アングル、ストレッチブリージング 3回

5.ネック、ムーブメント

6.ハンド、クレンチング

7.パシチマ、ターナ、アーサナ 3回

8.ディープリラクゼーション

■ 症 状

- *腰が痛い 4名
- *肩が痛い 4名
- *膝が痛い 5名
- *眠れない 1名

■ 計 測

この頃血圧の高い人を対象に測定しました 室温 22℃

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	146/138	96/100	96/86
B さん	137/118	117/80	68/60
C さん	134/150	96/95	77/75
D さん	149/124	82/78	69/65
E さん	152/135	82/80	59/60

*上記では 5 人中 4 人収縮期血圧が下がり、拡張期血圧も 5 人中 4 人下がり安定した。2 回目です。少し慣れてきたので、次回は同じ人の統計も取ってみたい。仮設は高齢者が多いので、アイソメトリック負荷中心のヨーガを無理せず実施したい。

■ 感 想

<参加者>

*ヨーガをやりその後マッサージもやってもらったのでポカポカしている。相乗効果が出ていると思う。

*今日も気持ち良くて眠くなった。

*ヨーガ実施後は腰が軽くなった

<実施者>

*ヨーガ終わってすぐ血圧計測しました。次回にヨーガ実施後に収縮期血圧上がっている人がその後どうなっているか計測してみたい。住まいが狭くてやる仕事も限られ、生活不活発病が仮設の人に多くなりやすい状況です。放射能汚染、津波などで元住んでいた家に戻れない、そのことが希望を無くしています。ヨーガやヨーガカウンセリングでゆったりと支えあっていきたいです。

