

2014年 2月1日 ヨーガ療法ボランティア報告

佐藤美弥子（指導）

赤川千佳子（運転・聞き取り報告）

場所： 宮城県岩沼市里の杜 東地区仮設住宅内集会所

時間： 13:40~14:45

参加者： 女性8名 計8名

（内容）

- ・ ヨーガ実施前後の指先温度、血圧、脈拍の測定
- ・ 今日の体調や気になっている事などの聞き取り
- ・ アイソメトリックのやり方の確認。アーサナ、アイソメトリック・アーサナ、スロートレーニング、呼吸の意識化
- ・ DRT

		収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)	脈拍 (回/分)	皮膚温 (°C)							
						頭痛	肩こり	疲労感	不安感	不眠	イライラ	全体
Aさん	前	97	64	83	21	0	4	3	3	0	3	-
	後	126	65	77	24	0	2	2	2	0	3	-
Bさん	前	102	69	73	25	1	0	1	1	0	0	-
	後	115	77	71	28	0	0	1	0	0	0	-
Cさん	前	120	69	64	34	0	0	0	0	1	0	-
	後	138	69	69	26	0	0	0	0	1	0	-
Dさん	前	135	76	97	18	0	0	0	0	2	1	-
	後	142	85	84	22	0	0	0	0	0	0	-
Eさん	前	118	67	91	34	0	1	1	1	0	1	-
	後	127	66	83	34	0	0	0	2	0	0	-
Fさん	前	126	75	88	32	0	2	1	0	1	0	-
	後	149	82	77	30	0	0	0	0	1	0	-
Gさん	前	126	73	84	20	0	0	0	0	0	0	-
	後	129	78	70	24	0	0	0	0	0	0	-
Hさん	前	144	70	85	22	0	0	0	0	0	0	-
	後	138	69	69	26	0	0	0	0	0	0	-

実習者の語りから

<実習前>

肩こり

腰が痛い

腰痛で病院へ通っている、余り酷いからヨーガに来てみた

90 過ぎたお母さんが夜中に何度かトイレに起きるので最近よく眠れていない

<実習後>

腰の痛みが股関節の痛みが変わった

気持ち良かった

もっと来てもらいたい

呼吸が長く続かない

呼吸が難しかった

(ヨーガ療法士から)

今日、初参加の方がおられました。体格がよく腰痛持ちだそうで、走って来たからと息を切らしておりました。良く喋る方ですがマイペースなのか相手の話している事とは別の話をする傾向が見受けられました。Fさんは体の柔らかさをみせたかったのか実習後突然前後開脚を披露して下さり血圧が上がっていました。実習中、美弥子先生から「体が柔らかければ勝ち、というものではありませんから・・・というお話があったのですが関係ないようです。胸を開くアイソメトリックの後に先生が「効いた感じがしましたか??」と問いかけると、皆「ん～・・・」という感じだったので、もう一度丁寧にやり方を説明しやってみたところ皆「おおー、効く効く～！」と実感出来たようです。本当にこちらの伝えている事が解っているか、念を入れて確認するコミュニケーションをとる所が素晴らしいと感じると共に必要だと考えさせられました。月1となりましたから、なんとなく解ったような解らないような・・・ではなく、一つでも理解し持って帰って頂けるように指導出来るといいと思いました。

(お茶会から)

今回もお漬物の作り方や料理の話で盛り上がりました。「女性同士で集まるとこうやって会話するからいいのよね。」「男性は、プライドが許さないのかこういう会に参加しないから狭くなっちゃうのよね。」「男の人を一人残して死ねないわよね、失礼な言い方かもしれないけれど先に逝って頂いて見送ってから行かないと、周りにも悪いわ。」という話から、いつの間にか輪廻転生の話がふと持ち上がりました。その時の皆さまの様子を見聞きしていると「そんなものはない!」という感じではなく「あるのかもなあ・・・」というようなどこかで信じたい、もしくは信じている感じがしました。『次生まれ変わるとしたらまた女がいいですか?』の質問に「いや、私は男になってみたい!若い男って自由気ままに行動するじゃない。あれ、やってみたい。(笑)」というような事を仰っていました。それと、会話から察するにヨーガ療法に来ている奥様達は皆旦那様がご存命のようです。「見送ってから逝きたい。」の会話の時に皆、深く頷いておりましたし、もしどなたか津波被害などで亡くなっていたらあんなに会話盛り上がりませんと思います。仮設内でどなたかが亡くなるとすぐに情報が周りますから。

以上です。

次回ボランティア予定： 3月1日(土)

岩沼里の杜 東地区仮設住宅内集会所

次回参加予定 赤川千佳子

募集中!

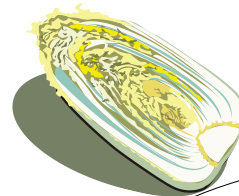


横になるのは楽チン・・・
と思ったら、
アイソメトリックの動き
を入れてから、大好きなシ
ャバアーサナなのね・・・
頑張るなって言われても、
もうひと頑張り！

今日 初めて参加の方にも、調査表
の書き方や、皮膚温度計の使い方な
どの説明をして、データーの取り方
を覚えていただきます。



なるほど。“う～”で引っ張ると確
かに力が入るけど、そのあとのゆるめ
た時の感じを観察するのね。了解！



畑の白菜、ネズミなんかの中的美
味しいところだけ食べるから外
から見てはわからないけど、中が
空洞になっているのよ～。
だから採る時、足でぽんと蹴って
確かめるの。

