

南相馬市(30)ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

[日 時] 2014年2月7日(金)10:30~11:30

[会 場] 南相馬市鹿島区小池長沼東仮設集会所

[実習者] 12名 女性5名. ボランティア5名.NPO 絆1名

南相馬市社会福祉協議会職員1名

[本日の活動予定] ギター演奏と組み紐. ヨーガ 30分

[状況報告]

今回の会場は初めてヨーガ療法を実施する所で、ヨーガは初心者ばかりです。

先に大学生ボランティアによるギター演奏と組み紐の実習がありました。ヨーガを実施する前に5名の女性のお話を聞き様子も観察しました。震災前住んでいたのは原町区、原子力発電所から20キロの人もいました。放射能汚染の影響で今も住めない地区に自宅があり帰れない。皆さんの表情は落ち着いていますが膝、腰が痛いとの訴えが多くありました(アセスメント YTA)。自宅にいるのと違ってストレスや運動不足もあり食物鞄に不調が感じられます。また心理的な不調を見るために検査表「今、どんな感じですか?」を使いました(アセスメント YTC)。

[指導内容]

初めてヨーガをやる方ばかりなので、ヨーガは 1)体に負荷をかけ筋力をつける 2)心と呼吸を安定させると説明しました。

① ヨーガは呼吸を観察する 呼吸の意識化

手をお腹と腰に当てる。 両手を脇腹、鎖骨にあてる

目を閉じて体に現れる風ヴァーユを意識する

② 体に負荷をかける 今緊張している リラックスしているのを感じながら押し合う

③ 声に出して体を動かすと血圧が上がりにくい 有音. 無音を使って自律神経の調整を図りますと参加者に話しました。

1) ハンズ. イン. アウト. ブリージング(有音.無音)

2) ハンズ.ストレッチ.ブリージング.(有音. 無音)

3) アンクル. ストレッチ. ブリージング(有音. 無音)

4) タイガーブリージング(有音. 無音)

5) アイソメトリック. アルダ. カティチャクラ. アーサナ. (有音. 無音)

6) アイソメトリック. アルダ. チャクラ. アーサナ (有音. 無音)

7) 呼吸法 1. 腹式呼吸

2. 胸式呼吸

3. 肩式呼吸

	収縮期 血圧 (mmHg)	拡張 期 血圧 (mm Hg)	脈拍 (回/分)	皮膚温度	頭痛	肩こり	疲労感	不安感	不眠	イラ イラ	全体	
Mさん	150/136	96/94	86/82	31/32	1/1	1/1	4/3	1/1	3/2	1/1	2/1	
Sさん	98/118	63/64	65/66	32/33	3/3	6/4	3/3	3/3	5/2	3/3	3/2	
Yさん	136/128	96/91	113/101	27/32	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	3/2	
Iさん	120/135	82/83	74/73	32/34	3/2	4/2	4/2	5/4	5/2	2/2	3/2	
Nさん	139/150	92/91	75/88	32/33	3/1	3/1	2/3	4/2	5/2	4/2	3/2	

*室温 28℃

*上記では5人中3人収縮期血圧、拡張期血圧が下がり、皮膚温度は5人全員が上がりました。脈拍はヨーガ後5人中3人下がりました。前もって説明しましたが、初めてヨーガをする人ばかりで、やり方に慣れず緊張した人もいたようでした。回数を重ねれば慣れると考えました。心理的变化は「今どんな感じですか？」を使いました目立った変化は不眠で5人中4人リラックスして寝やすかったようです。肩こりも5人中3人楽になった。

[感想]

<参加者>

*眠くなりました

*温まりました

*体が楽になりました

<指導者>

*初めての場所でしたが、ギター演奏の後のヨーガで皆楽しそうでした。写真はうまく撮れないで残念でした。次回写真も取りたい。

