

- ・日時： 2014年2月14日（金） 10：30～11：30
- ・場所： 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所
- ・参加者： 女性11名
- ・ボランティア同行者： 石川照子

< 状況 >

今週の初めから低気圧の影響で沿岸部を中心に降った大雪で、行く道々もいつもは無い雪景色となっています。訪問先の仮設住宅周辺も雪が多く残っていました。現地の方たちも沿岸でこんなに積もったのは何十年ぶりだとのこと。寒いだろうからと早くからお部屋を暖め準備を整えて待っていただきました。血圧、心拍数、皮膚温を計測、今回はfaceスケールを使用しお話を伺い開始しました。

◆実習内容

[A椅子グループ] 4名 (70代1 : 80代3)

- 呼吸を感じる (自然呼吸・腹式呼吸)
- ネックムーブメント&アイソメトリック ○両腕の後ろ回し (有音・無音)
- スロー・ハンド・イン・&・アウト・トレーニング (有音・無音)
- アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ ○ねじり (有音・無音)
- パーダハスタ・アーサナ・ブリージング
- アングル・ローテーション (片足ずつ・両足) ○足首の前後押し
- 呼吸法 カパーラバーティ スカ・プラナーヤーマ ブラーマリー

○実習者の感想

- 体が温かくなった。 ○肩が楽になった。
- 毎日やっているポーズに、違うポーズを入れてやってみます。

実習前後の生理的变化

	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)						
					頭痛	肩こり	疲労感	不安感	不眠	全体
Aさん	173/150	95/96	99/95	35/35	1/1	2/2	1/1	-/-	1/-	2/1
Bさん	115/110	55/77	59/59	35/35	1/1	3/2	1/1	5/4	5/-	4/2
Cさん	138/112	79/77	74/76	21/26	2/2	4/3	2/2	-/-	3/-	3/2
Dさん	124/130	74/92	85/75	31/33	4/3	4/3	2/1	5/5	2/-	4/3

[Bグループ 座位] 7名 (60代1 : 70代6)

- ・指、手のひら、手首の動き (スークシュマヴィヤヤーマ) ・腕、肩、首の動き
- ・パシチマ・ターナ・アーサナ&アイソメトリック (右、左、両足)
- ・フル・バタフライ&アイソメトリック → 前屈
- ・ヴァクラ・アーサナアイソメトリック
- ・呼吸法 カパーラバーティ スカ・プラナーヤーマ

◆実習者の感想

- ・体が温かくなりポカポカします、日常筋肉を動かしていないことを感じる (79歳)
- ・体の中に風が入ったような感じがする、背中がスッキリしました (72歳)
- ・気持ちがいい。持病のせいか夜になると熱が出てくるがうまく付合っています (75歳)

実習前後の生理的变化

	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 (°C) (前/後)						
					頭痛	肩こり	疲労感	不安感	不眠	全体
Aさん	119/105	88/79	74/75	21/24	1/1	2/2	2/2	4/4	3/-	3/2
Bさん	128/135	74/81	62/59	32/32	2/1	1/1	1/1	4/4	2/-	2/1
Cさん	154/174	64/68	80/83	26/27	1/1	3/2	2/2	4/4	4/-	2/2
Dさん	153/133	89/101	80/76	34/30	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-
Eさん	107/140	71/86	82/86	33/30	1/1	1/1	1/1	1/1	2/-	4/2
Fさん	113/141	81/74	95/83	30/33	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-
Gさん	136/144	84/76	65/66	30/30	1/1	4/3	1/1	2/2	1/1	1/1

◆ ヨーガ療法士の感想

- 定期的に参加されている方のヨーガ療法に対する感じ方が違ってきているように思います。お家で実行されている方も多く、新しいポーズは家でもやってみますと反応があります。朝起きた時、気持ちが滅入った時、時間を決めて等と話して下さいました。
- f a c eスケールでは不安感の大きい方が多かったことに注目しました。体調的な不安（1名）よりも、今後の生活環境の変化（住む場所、周りに同年代の人がいない、新しい家族構成、工事が進まない等5名）を話されていました。
- 血圧等のお薬を服用されている方は震災前から7名、震災後から4名と全員が何らかのお薬を服用されています。
- ヨーガ療法の時間は皆が集まり話して笑い、仲間の支えを確認でき、心を解放する時間にもなっているようです。
- 沿岸ではこれからワカメ漁が忙しくなって来るのでヨーガに来れなくなりますと残念そうに口にされる方もいました。