

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 田村 和子

- ★日時 平成26年2月22日(土) 午後1:30~2:30
★場所 大船渡市末崎中学校校庭・平林^{たいらばやし}仮設談話室
★参加人数 女性4名・支援員女性1名
★ボランティア同行 小関喜久江・栗野伸子

★状況 天気は晴れ。内陸は雪も多く-9℃という冷え込み。大船渡は先々週の大雪の名残があり、沿岸では珍しく最低気温は-4℃。風がとても冷たいが、道も海も春めいた色合い。平林仮設は海が広く見える場所にあり、ワカメの養殖で少し濃い色に見えた。

生協の移動販売車が来ており、そこでの買い物を終えてからスタート。

日中最高気温約4℃ 開始時室温20℃ 終了時23℃

- ★実習内容 *DVD 座位編
*DVD 立位編

実習前後の計測 変化

	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)
Aさん (79才)	153/148	68/67	69/65	30/34
Bさん (74才)	162/158	81/88	51/68	22/35
Cさん (68才)	175/133	88/86	66/60	30/36
Dさん (65才)	134/115	93/81	66/64	20/34

- ★参加者の声 *アイソメトリックをすると体が温かくなる。
*腰が悪いので、立位は辛いので椅子に座ってやった。
*3名の方が高血圧で通院、服薬中。そのうちの1名の方は心臓肥大で通院中。

★感想

- *今日は寒さが厳しかったせいか、皆さん厚着で、血圧測定がエラーになったり、数枚脱いでから測り直したりした。やはり仮設住宅は冷えるのだろう、と気になった。アイソメトリックは血流が良くなり、身体も温まるので、自宅でも続けてほしいと思う。
- *腰痛で通院している方は、立位の姿勢が辛いので、途中から椅子に腰かけて行ったが、無理をせず続けてほしい。
- *ヨーガ療法も計測もまだ日が浅いが、実習前後の血圧の変化(収縮期血圧が顕著に下がる)に皆さん反応を示す。血圧は健康のバロメーターとして意識しやすいのだろう。
- *すべての方が、それぞれの持病で服薬、通院している。日々の生活が少しでも気分の良いものになりますように、と願う。