

## 南相馬市(31)ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

[日 時] 2014年3月14日(金)13時30分~15時30分

[場 所] 南相馬市鹿島区牛河内第4仮設集会所

[実施者] 太田ゆう子

[参加者] 13名 70代から80代の男性3名と女性7名,看護師1名、社会福祉協議会職員1名とボランティア1名

[本日の活動予定]

栄養指導、 ヨーガ 45分

[状 況]

ここ南相馬市牛河内第4仮設のヨーガは初めてです。住民数は88名で多く仮設が集まっています。第4まであります。今日の参加者はスタッフ含めて13名です。別の所でヨーガボランティアやるわけでしたが、大きなイベントが急きょ決まり今日変更になりました。

初めての場所なので軽く YTA ヨーガ療法を全体にアセスメントしました。東日本大震災以来3年目仮設で運動不足、腰や膝の痛い人は共に3名、血圧の高い事が気になる人もいました。ここの仮設にボランティアは今もよく来てくれていますし、ヨーガは初めての人ばかり

りでした。「少し体を動かして狭い仮設での運動不足を解消してみましょう」と話してヨーガを始めました。動作は立位が大変とのことで大体は椅子式になりました。

[指導内容]

1. 呼吸の意識化(参加者は今まで特に呼吸を意識することがなかったので、目を閉じお腹、脇腹や鎖骨に両手をあて呼吸を意識してもらいました。
  - ① 腹式呼吸
  - ② 胸式呼吸
  - ③ 肩式呼吸
2. アンチエイジングヨーガ. 坐位
  - ① 手の平押し 3回
  - ② 腰押し 3回
  - ③ ねじり 3セット
  - ④ 足首の前後押し 3セット
  - ⑤ 両腕の後ろ回し 3回
  - ⑥ 膝押し 3セット
  - ⑦ 外側からの両膝押し 3回
  - ⑧ 内側からの両膝押し 3回
3. パシチマ. ターナ. アーサナ(アイソメトリック負荷)
4. アンクル. ストレッチ. ブリージング 3回

5. 簡単な腹式呼吸(スッカ、プラーナヤーマ 1 対 2 で吐く息長くを心がける)

[症 状]

- \*腰が痛い 3名
- \*膝が痛い 3名
- \*血圧が高い、気になる 1名

[計 測]

今回も 血圧他が気になる人を中心に選びました \*室温 22℃

	収縮期 血圧 (mmHg)	拡張期 血圧 (mmHg)	脈拍 (回/分)	皮膚温度	痛み ない 1	ほんの 少し痛 2	少し痛 い 3	中くら い痛い 4	とて も痛 い5	これ以上の 痛みない 6	全体	
					頭痛	肩こり	疲労感	不安感	不眠	イライラ		
Yさん	148/126	64/66	66/—	26/32	1/1	1/1	1/1	1/1	5/2	3/1	3/2	
Hさん	152/117	87/71	77/—	32/34	2/1	2/1	2/1	3/1	2/1	2/1	2/1	
Tさん	140/142	90/102	70/—	34/31	1/1	2/1	1/1	1/1	4/4	1/1	2/2	
N.H さん	161/166	91/91	58/—	26/30	1/1	4/2	2/1	4/2	2/1	3/2	2/2	
N.Tさ ん	127/143	92/87	84/—	28/—	1/1	1/1	1/1	3/3	1/1	3/2	2/1	

\*上記では 5 人中 2 人の収縮期血圧、拡張期血圧が下がり、皮膚温度は 5 人中 3 人上がった。初めての場所でヨガ療法を実施した為か、スタッフに検査の意味がなかなか理解してもらえなかった。写真も 2 枚だけでした。

2 度、3 度ヨガボランティアに行ったらスタッフとお話したらヨガはやりやすいと感じました。心理的变化は「今どんな感じですか？」を使いました。イライラは 5 人中 4 人落ち着き、肩こりや不眠は 5 人中 3 人の値が下がり安定しました。

[感 想]

<参加者>

- \*体がポカポカです
- \*眠くなりました

<指導者>

\*血圧が高いと気にしていた H さん(70代, 男性)はヨーガ療法後、収縮期血圧 35 下が  
り拡張期血圧は 16 下がり体がスッキリ楽になったと喜んでくれました、良かったです。  
参加者に「また来てね」とヨーガの終わりに言われホットしました。3.11 の震災後福島県  
は肥満、高血圧や糖尿病が目立って多くなっていると今日参加の看護師さんが話してくれ  
ました。

\*高齢者の参加なので簡単なヨーガです



\*体や呼吸が、気持ちいいです

