

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 前澤良子

★ 日時 2014年3月17日(月) 10:30~11:30

★ 場所 大槌町 吉里吉里中学校 仮設住宅集会所

★ 参加者 仮設住宅住民 女性7名

★ ボランティア同行者 小苺米千彩子 仁佐瀬一子 高橋千賀子

《状況》昨日の春の大雪が信じられないような春めいた様子の沿岸部への道は、復興のためのトラックが往来が多かった。1~2月は自主レッスンをしてもらい、しばらくぶりの訪問となった。震災から丸3年たった被災地は瓦礫の山が片付き、替わって盛土やショベルドーザーなどの重機が目立ち、復興に向けての変化が感じられた。通里道の釜石市内にはオープンしたばかりのイオン、建て直した店舗や家も増えていた。吉里吉里の仮設住宅には「入居調整中」の張り紙があり仮設住宅から出ていく人もあるということだった。

奈良県のヨーガ療法士からの義捐金を預かり、実習に先駆けて手渡した。ヨーガ療法ボランティアはいろんな形で被災者を励ましている。

《実習内容》自然呼吸を意識化。DVD 座位編を一緒にしたあと2グループに分けてそれぞれに指導した。

●比較的動きが良い方々4名(仁佐瀬・小苺米担当)

★ヨーガ療法実習前後の計測

	収縮期血圧 mm Hg 前後	拡張期血圧 mm Hg 前後	心拍数(回・分前/後)	皮膚温℃前/後	止息時間
M・Nさん	127/133	74/72	58/59	21/32	×/9
H・Mさん	125/119	76/78	89/76	20/31	18/18
H・Yさん	128/124	79/84	×/66	×/29	×/×
M・Hさん	129/123	83/93	79/67	×/35	30/37

仰向け位(1ポーズごと5呼吸休む)

パバナムクタ・アーサナー左右×ア音2回

アイソメトリック負荷パバナムクタ・アーサナー左右×有音1回・無音1回

片膝ずつアイソメトリック負荷でねじりのポーズ左右×有音3回・無音2回

上体起こし腹筋使うアイソメトリック有音1回・無音1回(1回ごとに5呼吸休む)

座位

パシチマ・ターナ・アーサナー有音1回

アイソメトリック負荷トウ・ベンディング有音1回・無音1回

アイソメトリック負荷フル・バタフライ両膝上下×有音1回、無音1回

フルバタフライで前屈×有音1回・無音1回

ネック・ベンディング(前後左右3呼吸ずつ)・ネックローテーション(左右一周ずつ)

ブラマリー呼吸法有音5回(閉眼、耳ふさぐ)

★実習者の声・症状の変化

M・N さん：肩こりがひどいので1人でも実習している、もともと喘息があり、毎年のように風邪をひき、肺炎を発症することもあったが、今年は風邪をひいていない。腹式呼吸が非常に良いと実感しています、と話す。

H・M さん：ほぼ毎日実習している。土日は休むが平日はヨガを欠かさない。たまに休むとだるさを感じるのでやった方が良いと実感されていた。心身が安定していて浚刺としていました。

H・Y さん：ひどい腰痛がある。ねじりの動作で「腰が気持ちが良い・・・」と意識化できていました。

★ヨーガ療法士感想（仁佐瀬）

3ヶ月ぶりの訪問に、多少の億劫感を感じていた。到着すると、皆様が笑顔で、元気に出迎えてくれた。3ヶ月の間、自主練習をしていたとのことで、心身ともに安定し浚刺としていたので良かったと思う。

帰宅後、「今日は良いこと」をやらせて頂いたので、私自身とても幸せ感があった。被災地に行けて良かった、嬉しい。有り難く思えた。「忘れていたことに気づかせて頂いたような・・・」そんな気分でした。

今回も無事にヨガをやらせて頂けて良かったです。次回も宜しくお願いします。

●腰、膝が特に苦しい椅子使用グループ3名（前澤・高橋担当）

アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ

*ニー・ベンディング（スロートレーニング負荷）有音2回・無音1回

*ニー・クランク2回ずつを有音1回・無音1回

*ウエスト・ローテーション2回ずつを有音1回・無音1回

*アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ（スロートレーニング負荷）有音2回・無音1回

*ショルダー・ソケット・ローテーション2回ずつを有音1回・無音1回

*手の指押し有音2回・無音2回 *ブラーマリー5ラウンド

実習者	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	止息時間 前/後
OMさん（79才）	170/144	89/78	74/67	22/34	8/9
YKさん（77才）	175/122	89/92	72/65	21/34	8/10
HKさん（71才）	155/148	89/82	84/69	16/25	9/11

《感想》

○ヨーガ療法士：仮設暮らしの不活発さからくる筋力の弱化と思われたので腰、膝を強化するプログラムを考えた。いつもと違う新しい刺激のニー・クランクが「いい」という感想だった。背中、肩周りの筋力の弱りを実感されていた。去年の6月訪問時に勧めた自主レッスンは土日の休み以外の出席率が高くヨーガ療法が定着していると感じた。その効果か若さ、元気を取り戻した参加者の表情は明るく仲間同士のきずなもより深まっているよ

うに見える。OMさんは正座で30分座れるようになったと嬉しそうに話してくれた。意識を内に向け気持ちよさそうな「あー・・・」の声もしっかり出ていた。

一方、仮設から出ていく人があるたびの胸中は複雑のようだ。

○参加者：「風邪をひかなくなった」「正座ができるようになった」「ウォーキングをしている」「ヨガをしていると気持ちいい」「体が楽」

