

2014年 4月5日 ヨーガ療法ボランティア報告

佐藤美弥子（指導）

赤川千佳子（運転・聞き取り報告）

場所： 宮城県岩沼市里の杜 東地区仮設住宅内集会所

時間： 13:40~14:50

参加者： 女性6名 計6名

（内容）

- ・ ヨーガ実施前後の指先温度、血圧、脈拍の測定
- ・ 今日の体調や気になっている事などの聞き取り
- ・ W-UP、アーサナ、アイトメトリック・アーサナ
- ・ スカ・プラーナヤーマ

		収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)	脈拍 (回/分)	皮膚温 (°C)							
						頭痛	肩こり	疲労感	不安感	不眠	イライラ	全体
Aさん	前	111	67	66	34	0	0	0	0	0	0	-
	後	115	71	55	30	0	0	0	0	0	0	-
Bさん	前	154	70	82	25	0	0	0	0	0	0	-
	後	148	78	66	24	0	0	0	0	0	0	-
Cさん	前	143	65	87	22	0	2	3	3	1	1	-
	後	130	62	80	27	0	0	1	1	1	1	-
Dさん	前	137	84	71	33	0	1	0	1	0	0	-
	後	127	83	63	28	0	0	0	1	0	0	-
Eさん	前	117	79	81	28	2	3	3	1	2	1	-
	後	119	80	76	25	0	1	1	0	1	0	-
Fさん	前	101	57	87	20	0	5	3	3	0	2	-
	後	103	69	76	20	0	4	3	2	0	1	-

実習者の語りから

<実習前>

肩こり・背中苦しい・足がだるい。

2回あいてしまったので3kgほど太った。空くと動かなくなる。

肩こり・首・頭痛・疲れ。

体を動かすようになったので以前より軽いが、相変わらず肩こりと重苦しさはある。

<実習後>

- 軽くなった。

- 気持ち良かった
- すっとした。

(ヨーガ療法士から)

集会所に久しぶりにいらしたCさん。なにやら身近であったようで、すぐに影の方で参加者の2名にひそひそとお話ししておりました。無理に聴くわけに行かないので体調だけお伺いしました。指導役の先生から最初に「等尺運動って聞いたことありますか?」とのご質問に皆さま首を横に振りました。毎回「アイソメトリック」「等尺運動」とやっていたのですが記憶に残っていないようです。指導役の先生が丁寧に筋肉の伸縮を説明しそれに対し筋肉が伸縮していない状態で負荷をかける事を皆様にやって頂き「これが等尺運動と言います。」と説明してから開始しました。伸ばすアーサナで普段縮こまっている体を気持ちよく伸ばし、そこからアイソメトリック・アーサナで意識化を促しました。有音と無音を使い分ける事も皆様やっておられました。途中笑いありでたのしい雰囲気の中でのヨーガ療法でした。この日は、春の日差しではあるものの温度がまた下がってしまいましたのでシャヴァ・アーサナの時に冷えました。その為、皆様の指温度が低くなりました。次回、寒い時は遠慮せずにエアコンをつけさせて頂こうと思います。自宅でやるのに忘れてしまう、と仰っていた方に試験的にアイソメトリック・アーサナの挿絵を描いた紙をお渡ししました。

(お茶会から)

前回「これはおいしいですね～」と言っていた【なんちゃってあげがらす】というおやつをBさんが作って来て下さり、更にレシピ表まで下さいました。Cさんが以前作って下さった黒豆もレシピを伺ってきました。今回は岩沼市長選の話や年金の話、税金の支払いによってそれぞれのお宅で免除される保険料等お金に関する事で大変だという事を仰っておりました。「流されたのは一緒なんだから、統一して欲しい。」と、他の方と比べて多く払っていたり、少なく貰っている方は不満が募っているようでした。

以上です。

業務連絡

除菌ウェットティッシュ忘れてしまいました。

次回ボランティア予定： 5月10日(土)

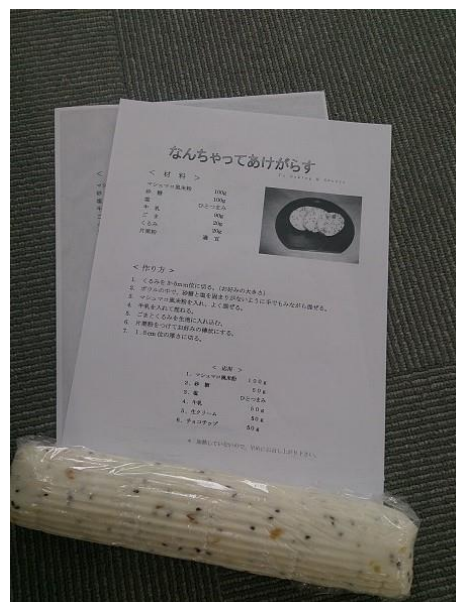
岩沼里の杜 東地区仮設住宅内集会所

次回参加予定 赤川千佳子

募集中!



会場となっている
岩沼里の杜
東地区仮設住宅



今月末にもまた別の地区の土地の引渡しがあつて、該当する方がいらっしゃいます。

前に話題に上つたお菓子の
“なんちゃってあげがらす”
レシピと、実物をいただきました。
皆さんお料理上手な方ばかりで、教えていた
だくことが多いです。