

## 南相馬市(32)ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

[日 時] 2014年4月11日(金)14:00~15:30

[場 所] 南相馬市鹿島区友伸グラウンド集会所

[実施者] 太田ゆう子

[参加者] 15名 70代から80代女性10名と男性3名、社会福祉協議会職員2名

[本日の活動予定]

ヨーガ1時間と傾聴30分

[状 況]

今日は南相馬市鹿島区友伸グラウンド仮設、2回目のボランティアです。世帯数が多く住民数は126です。本日の参加者は女性10名、男性3名、社会福祉協議会職員2名です。今相双地区の桜は満開、レンギョウ、水仙が咲き乱れ、仮設の入り口にも華やいて桜が咲き心とむ風景です。

[指導内容]

1. スークシュマ、ヴィヤヤーマ (椅子に腰かけて)
  - ① アンクル、ベンディング 10回
  - ② アンクル、ベンディング(アイソメトリック負荷) 5回
  - ③ ショルダー、ソケット、ローテーション 5回
  - ④ ネック、ムーブメント(アイソメトリック負荷)  
横から押し合い 3セット  
ねじり 3セット
2. アルダ、カティチャクラ、アーサナ、(アイソメトリック負荷) 3セット
3. アルダ、チャクラ、アーサナ、(アイソメトリック負荷) 3回
4. アンクル、ストレッチ、ブリージング 3回
5. ハンズ、イン&アウト、ブリージング 5回
6. ハンズ、ストレッチ、ブリージング 5回
7. 呼吸の意識化(腹式、胸式、肩式、完全呼吸)
8. ディープリラクゼーション

[症 状]

- \*腰が痛い 3名
- \*膝が痛い 4名
- \*肩が凝る 4名
- \*血圧が高い、気になる 2名

[ヨーガ実施後の感想]

<参加者>

- \*体が温まった
- \*ヨーガの後眠くなった

\*体がスッキリした                      \*肩こりが楽になった

<実施者>

\*2回目のヨガ療法だったが、前回同様に無理しない椅子式を多くしました。

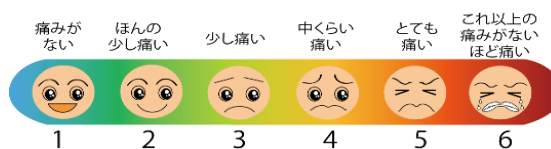
ヨガやる前にヨガ療法の説明をしてゆっくり無理なく実施しました。

椅子式は皆楽なようで「体が楽、気持ち良い」と言われました。

目を閉じてお腹に手を当て呼吸を意識してもらいました。「手の平を通して体の動きを感じて下さい。その動きは呼吸と共に動いていますか」と話しました。みんな気持ち良さそうでした。ヨガ療法が終わってから手作りの蒸しパンを食べてもらいました。大変喜ばれ「おいしい、懐かしい」と言われ「とてもうれしかった」です。

[計測] 室温 22℃      ヨーガ 1時間

\*今どんな感じですか？



		収縮期血圧 (mm/Hg)	拡張期血圧 (mm/Hg)	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	全体として
TMさん	前	152	73	74		1	1	1	1	1	1	1
	後	108	72	72		1	1	1	1	1	1	1
	差	▼44	▼1	▼2	—	0	0	0	0	0	0	0
Sさん	前	160	91	70		1	3	3	1	1	3	3
	後	142	105	75		1	1	1	1	1	1	1
	差	▼18	14	5	—	0	▼2	▼2	0	0	▼2	▼2
Tさん	前	153	87	73		1	1	3	1	1	1	2
	後	151	90	69		1	1	1	1	1	1	1
	差	▼2	3	4	—	0	0	▼2	0	0	0	▼1
Mさん	前	170	97	99		1	3	3	3	1	3	3
	後	187	134	93		1	1	1	1	1	1	1
	差	17	37	▼6		0	▼2	▼2	▼2	0	▼2	▼2
STさん	前	154	88	71		1	3	1	1	1	1	1
	後	158	94	73		1	1	1	1	1	1	1
	差	4	6			0	▼2	0	0	0	0	0

\*上記の結果から考えられることは

1)5人中3人の収縮期血圧が下がった

2)5人中3人の肩こりが軽減した

3)5人中3人の疲労感が軽減した

肩こりや疲労感が減ったのはこれからのヨーガ療法に希望がもてると思いました。



\*春うららで咲く桜、心なごみます



みんな仲良く支えあい、ヨーガ楽しんでいます

