

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 小関喜久江

★日 時 平成 26 年 5 月 10 日 (土) 午前 10:30~11:30 快晴

★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所

★参加人数 女性 4 名

★ボランティア同行者 田村和子

★状 況 彩りを取り戻した山々に迎えられながら沿岸に向かう。

震災以前から、東北の太平洋側を縦断する高速道路工事が行われており部分的に完成した所が無料通行地区となっている。陸前高田から大船渡までの区間も最近繋がったので通ってみた。水平線まで見渡せる眺めの良い道路で、ここから見る限り震災の爪後を感じず穏やかな海が広がっている。 仮設入口では藤の花がほぼ満開状態で出迎えてくれる。

開始時室温 22℃ 終了時 24℃

★実習内容 *DVD 座位編

*座位 ハンズ・ストレッチ・ブリージング (有音・無音)
シャシャンカ・アーサナ・ブリージング

*仰臥位

- ・シャヴァ・アーサナ
- ・サハズアーサナ・ブリージング (有音・無音)
- ・パヴァナムクタ・アーサナ
- ・ねじり (膝を立てて左右に倒す)

*呼吸法 スカ・プラーナーヤーマ

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	162/151	90/93	54/	34/30
B さん	119/107	73/79	57/55	27/32
C さん	145/124	81/80	70/59	20/30
D さん	152/134	79/72	72/66	25/28

★参加者の声

- ・長く吐く呼吸が大事なのだと改めて思いました。普段は呼吸を意識しないので意識してゆきたいです。
- ・海に行けない震災当初、この季節に市街地の山にワラビ取りに行ったが放射能汚染が騒がれがっかりした。今は畑で少しづつ野菜を作っており、動いている事で気持ちも軽くなる。

★感想

- ・仮設には、地元水産関連の仕事仲間が多数入居しており、古き良き時代の話話が尽きない。傍で聞かせて貰っていると、年齢差はあっても同じ地域で元同僚でありお互いを熟知したうえで深く思いやりのあるお付き合いをしていらっしやる事が伝わってくる。仮設の生活はそんな繋がりが支えになっているのだと改めて感じた。