

南相馬市(33)ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

【日 時】 2014年5月13日(火)14:00~15:30

【場 所】 南相馬市原町区牛越第2 仮設集会所

【実施者】 太田ゆう子

【参加者】 8名 70代から80代女性6名と社会福祉協議会職員2名

【本日の活動予定】

ヨーガ1時間

【状 況】

本日は南相馬市原町区牛越第2 仮設集会所でボランティアです。参加者は8名、女性6名と社会福祉協議会職員2名です。今日は東京から鍼灸師さん1名がボランティアで来ていて参加者が前もって治療してもらっていました。待っている間、和やかに話しているところに行きました。みんな落ち着いて穏やかです。外は青空、深緑の中に野生の藤の花が山々にかぐわしく揺れていて香しい風情です。

【指導内容】

- 1.ハンズ、イン&アウト、ブリージング 3回
- 2.ブジャング、アーサナ 3回(有音、無音)2回
- 3.アングルストレッチ、ブリージング(アイソメトリック負荷)(有音、無音)3回
- 4.セツバンダ、アーサナ、ブリージング(アイソメトリック負荷)(有音、無音)3回
- 5.パシチマ、ターナ、アーサナ(アイソメトリック負荷)(有音、無音)2セット
- 6.スークシュマヴィヤヤーマ
 - 1)アングル、ベンディング 5回
 - 2)ネックムーブメント
- 7.アルダ、カティ、チャクラ、アーサナ(アイソメトリック負荷)(有音、無音) 3セット
- 8.アルダ、チャクラ、アーサナ(アイソメトリック負荷)(有音、無音)3セット
- 9.ディープリラクゼーション
- 10.呼吸の意識化(腹式、胸式、肩式、完全呼吸法)

【症 状】

- *肩こりがある 5名
- *疲れている 6名
- *眠りにくい 5名
- *イライラする 4名
- *だるい

【ヨーガ実施後の感想】

<参加者>

*頭がスッキリした *体が温まった

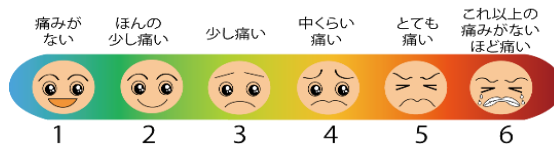
*体が楽になった

<実施者>

ヨーガ療法を終えてから感想を聞いてみました。今年の1月までこの場所で別のヨーガ指導者がボランティアでヨーガを教えてくれたが、2月の大雪で滞在していた南相馬市のハウスがつぶされ、中にいたその人は死亡したことがわかりました。プレゼントされたヨーガマットを使ってみんなで感慨深くヨーガを行いました。教えられたヨーガは一般ヨーガでもっときつかったようでした。私は「これからも怪我しないようなヨーガをやっていきますよ」と話しました。中には「亡くなった先生も頑張れよといっているから」と言ってヨーガに参加してくれた人もいました。色々な思いをしながらのヨーガでした。

【計測】室温 25℃ 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 |
|-----|---|------------------|------------------|-------------|-------------|----|-----|-----|-----|----|------|-------|
| Aさん | 前 | 111 | 68 | 77 | 36 | 1 | 3 | 4 | 2 | 6 | 2 | 5 |
| | 後 | 117 | 72 | 67 | — | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| | 差 | 6 | 4 | ▼10 | — | 0 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 3 |
| Bさん | 前 | 137 | 80 | 99 | 36 | 1 | 6 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 |
| | 後 | 127 | 77 | 92 | 36 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| | 差 | ▼10 | ▼3 | ▼7 | 0 | 0 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 |
| Cさん | 前 | 133 | 66 | 69 | 35 | 1 | 4 | 5 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| | 後 | 128 | 79 | 67 | 34 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| | 差 | ▼5 | 13 | ▼2 | 1 | 0 | 2 | 3 | 0 | 1 | 2 | 1 |
| Dさん | 前 | 111 | 73 | 78 | 36 | 1 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | 後 | 126 | 76 | 76 | 34 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| | 差 | 15 | 3 | ▼2 | 2 | 0 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Eさん | 前 | 92 | 65 | 76 | 36 | 1 | 6 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 |
| | 後 | 91 | 69 | 74 | 31 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| | 差 | ▼1 | 4 | ▼2 | 5 | 0 | 2 | 3 | 0 | 2 | 1 | 2 |
| Fさん | 前 | 125 | 100 | 98 | 36 | 1 | 3 | 4 | 1 | 5 | 4 | 4 |
| | | 117 | 84 | 98 | 35 | — | — | — | — | — | — | — |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|----|-----|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 後 | ▼8 | ▼16 | 0 | 1 | | | | | | | | |
|---|----|-----|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|

*上記の検査結果から考えられることは
ヨガ終わった後、疲労感が5人中5人下がりました。肩こりも5人中5人楽になりました。また目を閉じて呼吸を意識しお腹と腰に手を当ててもらいと、皆気持ち良さそうでした。鍼灸をしていてヨガを少ししかできなかったFさんが次回のヨガへの参加に期待してくれました。



鍼灸する合間にヨガ。脇が伸びる～



首筋が伸びる～ 気持ち良いです



皆さんしばらくぶりのヨガです