

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5月26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 10名

★ ボランティア同行者 小苺米千彩子

《状況》薄曇りの朝、すっかり緑が濃くなった北上山地を越えると雨の予報通り白い雲が山をおおっていてちょっと肌寒い。わかめの作業が終わったとかで集まりが良い。ふたたび預かった他県の療法士から託された「支援金」をたずさえて伺った。“ヨーガ療法”による支援は直接に間接に被災した方たちに届けられる。

《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 5名(小苺米担当)

スークシュマ・ヴィヤーヤマ ネック・ムーブメント(アイソメトリック負荷)

アングルストレッチ・ブリージング(有音3回×2)

ニー・ストレッチ・ブリージング(有音3回×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)

パーダハスタ・アーサナ(アイソメトリック負荷)

アルダ・チャクラ・アーサナ(アイソメトリック負荷)

ナーディ・シュッディ呼吸法(2分程度)

●腰、膝が特に苦しい椅子使用グループ5名(前澤担当)

*アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤーヤマ(有音2回・無音2回)

トウ・ベンディング アングル・ベンディング アングル・ローテーション

ニー・ベンディング ニー・クランク ウエスト・ローテーション

ハンド・クレンチング

*アイソメトリック・アーサナ・ブリージング スロートレーニング負荷

アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ(有音2回・無音2回)

*スカ・プラーナヤーマ「ン音」で3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
OMさん(79才)	159/145	89/85	68/68	32/30
YKさん(77才)	161/175	108/93	72/73	32/34
HKさん(71才)	161/163	91/86	78/69	21/26
KSさん(78才)	147/150	107/91	68/65	33/33

★実習者の声 「いつも実習しているので休むと気持ちが悪い」「腕を後ろに回すのが気持ちいい」「よく眠れている」「お腹がへこんで体重が減った」

椅子使用グループからはスークシユマをアイソメトリックに「効く！」の声が上がった。
つま先のアイソメトリックで「足がつった」。「ここで計ると血圧があがる」

★療法士から フェイススケールを実習前後に記入してもらったが自分で記入する方がいる一方、耳や目が不自由で自分で記入ができない方もあった。仮設暮らしになってから息子さんを亡くされた方が一年ぶりに参加された。笑顔が見れてほっとした。

AKBの握手会での切り付け事件があり、ニュースで大きく取り上げていた。被災地支援に毎月訪問していたということで読売新聞記者が吉里吉里中学校仮設にも取材に来た。

午後、予定していたはずの安渡小学校仮設での実習は、会場の準備が無く取り壊しを待つ小学校を見て次回訪問を約束して戻った。



大槌吉里吉里中学校仮設住宅の皆さん



取り壊しを待つ大槌安渡小学校