

# 2014年 6月 7日 ヨーガ療法ボランティア報告

(指導)米田  
(報告・運転)藤本純子  
(同伴者)伊藤さとみ

場所：宮城県岩沼市里の杜 東地区仮設住宅内集会所

時間：13：30～15：15

参加者：男性1名、女性名、計6名

## 【内容】

- ・ ヨーガ実施前後の血圧、脈拍数、指先温度の計測
- ・ 今日の体調や気になっている事などの聞き取り
- ・ 呼吸法、アーサナ、ひねりを入れたアイソメトリック・アーサナ

		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	112	74	81	24	0	4	4	4	0	4	-
	後	105	75	72	28	0	3	3	3	0	3	-
Bさん	前	94	57	82	32	0	0	0	0	0	0	-
	後	112	60	75	31	0	0	0	0	0	0	-
Cさん	前	161	108	62	35	0	1	—	0	1	0	-
	後	158	105	61	34	0	1	1	0	—	—	-
Dさん	前	139	75	69	31	1	1	1	1	0	0	-
	後	137	81	61	35	1	1	1	1	0	0	-
Eさん	前	138	67	80	30	0	3	1	1	0	0	-
	後	140	68	71	30	0	2	0	0	0	0	-
Fさん	前	117	79	57	34	0	1	0	0	1	0	-
	後	102	61	57	30	0	0	0	0	1	0	-
Gさん	前	134	76	74	32	1	4	1	1	1	0	
	後	130	77	66	32	1	2	0	0	1	0	

## 実習者の語りから

### 《実習前》

五十肩で肩が痛い。病院に通ったけどさっぱりなので、今は自分でプールに行って歩いたり動かしていたらずっと良くなってきた。自分で動かした方が病院に通っていたときよりずっと良いが、まだ痛みがあり本調子ではない。血圧が高いのと、太り気味なのが気になる。血圧が低めで、手も冷たい。右半身が苦しい。

## 《実習後》

- ・腕が上がりやすくなった。
- ・気持ちよかった。
- ・声ははっきり大きくて良かった。
- ・聞きやすかった。
- ・ひねりが代謝に良いなど指導が分かりやすかった。

## 【ヨーガ療法士から】

肥満を気にしている人がいたので、ひねりを入れたアイソメトリック、代謝に良いアーサナや呼吸法も行った。耳が聞こえずらい人もいたので、大きい声で指導を心がけた。参加者からもよく聞こえないままに、合わせてやっていたとのこと。男性で二回目の参加の人は緊張のためか、血圧が高いことを気にして何回か計測し、話しただけでも血圧が高くなるようだ、今、少し動いたから高くなったのかなと理由をいろいろ述べていた。集まってきたときは硬い表情だった参加者も、実習後は笑顔で、顔色良く表情が変わった。

## 【お茶会から】

お漬物を作ってくれた人がいて、「昔、お漬物をおばあちゃんが、『石の下の生菓子』と言っていた」という話から、小さいころの印象にある思い出はと療法士から回想瞑想の声掛けをした。初めはそういえばと話始まりそれぞれの思い出につながり、小学校時代の松葉や松ぼっくり集めの話や運動会の話など生き生きと話が弾んだ。

## 【業務連絡等】

次回ボランティア予定： 7月12日(土) 岩沼市里の杜 東地区仮設住宅内集会所

参加予定： 赤川千佳子

