

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 6 月 7 日 (土) 午前 10:30~11:30 曇り時々雨
- ★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 女性 5 名
- ★ボランティア同行者 田村和子
- ★状 況 例年より早く、昨日から北東北も梅雨入りしぐずついた天候。数日前は真夏日になった岩手であるが本日は 20℃を少し超える程度の肌寒い一日となる。山や海上は霧に覆われ幻想的に見える。時間になると皆さん三々五々集まり血圧測定の後、体調などを伺いながら開始する。支援員さんが椅子を並べて下さっていたので座位から始めるが、本日は DVD を使わずに行なう。
- ★実習内容
- *座位 (椅子)
 - ・ネック・ムーブメント数種 & アイソメトリック負荷
 - ・アイ・エクササイズ
 - ・ハンズ・ストレッチ・ブリージング (有音・無音)
 - ・アイソメトリック負荷 (足首・つま先と手・膝と手)
 - *仰臥位
 - ・シャヴァ・アーサナ
 - ・パヴァナムクタ・アーサナ (有音・無音)
 - ・セツバンダ・アーサナ & ブリージング
 - *座位 (長座)
 - ・フル・バタフライ & アイソメトリック負荷
 - ・ヴァクラ・アーサナ
 - *呼吸法 アヌロマ・ヴィロマ カパラ・パーティ 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 | 136/113 | 108/71 | 79/60 | 23/32 |
| B さん | 115/103 | 98/71 | 38/72 | 28/34 |
| C さん | 126/124 | 85/81 | 69/67 | 32/34 |
| D さん | 140/147 | 82/88 | 68/61 | 32/38 |
| E さん | 131/121 | 79/69 | 47/50 | 28/32 |

★参加者の声

- ・生活支援の必要な夫がいる事もあり日常で様々なストレスに晒されている。めまいがひどく受診したがストレスによる肩こりからのめまいと診断された。一人で背負い込まず行政のサービスや周りの力も借りながらストレスを軽減したい。ヨーガの後は身体がだいぶ楽になります。(65 歳・自宅からの参加者)
- ・寒暖の差が激しく体調管理に気を使う季節です。

★感想

- ・わかめや昆布の作業も一段落し、落ち着いた様子が窺われる。海の仕事を知らない私達に、板海苔を作る手順や子供のころから手伝われた作業内容を嬉々として話し聞かせて下さる。
- ・血圧の服薬者が多いものの計測値は比較的落ち着いており実習中は皆さん声も出さずに集中しておられる。
- ・こちらの集会所には、被災を免れた自宅から参加されている人が 2 名おられる。いずれも身体への自己管理を重要視しヨーガ療法を選んで参加されている。

