

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手・仁佐瀬一子

- ★日時 6月23日(月) 午前10:00～12:00
- ★場所 大槌町 吉里吉里中学校 仮設住宅
- ★参加人数 女性9名(50代～80代)
- ★ボランティア同行者 前沢良子 高橋千賀子 小刈米千彩子
- ★状況 内陸部は晴天。7時過ぎに出発する。遠野から釜石、大迫町に入る。海からのヤマセで町全体が霧に覆われていた。肌寒さを感じた。内陸部との天候の落差に驚いた。早めにキリキリ集会所に到着する。仮設から1人2人と集まり計測を開始した。

室温21度

★ヨーガ療法実習前後の計測

実習者	収縮期血圧mm Hg (前/後)	拡張期血圧mm Hg (前/後)	心拍数(回・分) (前/後)	皮膚温℃ (前/後)
Dさん	132/115	75/73	75/64	30/32
Eさん	140/125	86/85	72/74	22/28
Lさん	133/127	88/81	73/63	32/30
Kさん	114/112	59/61	78/66	27/31
Nさん	107/119	66/72	83/66	21/28

★実習内容(指導、仁佐瀬)

前半 20分 DVD(生活不活発病者に対するヨーガ療法座位編負荷なし、負荷掛け)

後半 20分 アイソメトリックヨーガ実習

仰向位～(1ポーズごと5呼吸)

呼吸の意識化(腹部、胸部)

左右足上下運動×三回(有音二回無音一回)

ガス抜きポーズ有音×一回

ガス抜きポーズアイソメトリック左右有音一回・無音一回

ねじりのポーズ左右×有音一回

ねじりのポーズアイソメトリック有音×一回・無音×一回

骨盤低筋アイソメトリック有音無音×一回

上体お越し有音無音×一回

10呼吸休む

DRT(5分)

★実習者の感想(本人の語り)

Dさん(71歳・女性): 自主練習(週5回) 住む所の申し込みで少し不安。終了後肩こり腰の痛みが無くなり全体的に気持ち良い。

Eさん(71歳・女性): 自主練習(週2～4回) 胃がニヤニヤ(不快感) 過敏性腸症候群胃カメラで異常なし

Lさん(61歳・女性): 自主練習(週2～3回) とにかく腰が痛い。震災前から痛みある。産後に痔を患う。その影響だろうか?

Kさん(79歳・女性): 自主練習(週2～3回) 良好

Nさん(67歳・女性): 自主練習(週5回) 体調は良好。終了後、身体が温かい、血流が良くなる。

## ★感想

皆様、平日の自主練習に参加されているので、直ぐに意識化がうながされたように思う。特に仰向位は、意識化がしやすいようで、身体の固さや、やりにくさ、心地良さを感じられたように見えた。日頃のストレスから少しでも引き離されてくれれば良いと思いました。

終了後は、皆様、表情が晴れ晴れとして、静けさが戻ったように落ち着かっていた。

実習前のフェイススケールでは、不安感、疲労感を訴える方々が少なかった。実際は腰痛があったりストレスがあるので、客観的に観ることは、まだまだ時間がかかる方もいるようです。

また、ストレスの多い仮設暮らしで不安感疲労感が無いのは考えにくい。失感情や失体感、または聞き取りの段階で大勢いる中で、話しにくかったりと考えられます。私達ヨーガ療法士の質も向上できるように、これからも、見守って行こうと思います。