

ヨーガ療法ボランティア活動報告

小苺米千彩子

- ★ 日 時 2014年7月14日(月) 13:30~15:00
- ★ 場 所 大槌町 安渡公民館
- ★ 参加者 仮設住宅住民・地元住民 女性13名
- ★ ボランティア同行者 小沢アヤ子 前澤良子 仁佐瀬一子

《状況》

先月から、新築されたプレハブ公民館での実習。カーペット敷きの広々とした空間で仰臥位での実習も可能になった。集会所のあった安渡小校舎は取り壊されていた。

《実習内容》

アンチエイジング・ヨーガ第2弾 DVD

1 ごあいさつ、2 座位編(呼吸・瞑想カット)、3 仰臥位編(呼吸・瞑想含)

座位がづらい方は椅子での実習。

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
A	119/122	67/71	61/58	34/34
B	167/158	77/82	73/63	34/35
C	142/132	79/86	94/82	36/34
D	133/122	77/90	82/76	34/35
E	134/151	77/89	97/88	35/35

《感想など》

仰臥位での実習は気持ちいいとおっしゃっていた。

高血圧と診断されている方がとにかく多い。測定では納得できる数値がでるまで何度も計測したがる方も何人かいらっしゃる。実習後、血圧が下がると期待されるのも無理はないが、なかなか思うような数値がでないことも多い。血圧は下がらなくても、呼吸数が下がっていることで実習の効果を示すと安心されたような表情になった。結果を急ぐより継続が大切。自分自身にも言い聞かせた。

公民館の管理を手伝っている方が、実習者が帰られてから人間関係の悩みを打ち明けて下さった。地元にしがらみのない私たちには話しやすかったのだろう。私たちのボランティアも地元でお手伝いして下さるこのような方々に支えられて成立している面があり、その悩みには考えさせられることが多かった。