

2014年 8月2日 ヨーガ療法ボランティア報告

(指導)佐藤美弥子
(報告/運転)赤川千佳子

場所：宮城県岩沼市里の杜 東地区仮設住宅内集会所

時間：13:45~14:50

参加者：男性 0名、女性 9名、計 9名

【内容】

アイソメトリックの有効性についてのお話(脳や自律神経との関わりや肉体、心にどのように影響するか。など)

呼吸の意識化とスカ・プラーナーヤーマ

ブリージング・エクササイズ、センタリング

アイソメトリック・アーサナ

スロートレーニング

DRT

		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	129	71	69	36	0	1	1	1	1	1	-
	後	141	84	69	34	1	1	1	1	1	1	-
Bさん	前	98	66	76	36	0	0	1	0	0	0	-
	後	123	65	65	34	0	0	0	0	0	0	-
Cさん	前	142	66	83	34	0	0	1	1	1	0	-
	後	140	71	71	32	0	0	0	0	0	0	-
Dさん	前	10	70	65	35	0	0	0	0	0	0	-
	後	81	49	64	34	0	0	0	0	0	0	-
Eさん	前	94	59	70	36	2	2	3	2	2	2	-
	後	86	66	76	32	0	0	1	0	0	0	-
Fさん	前	101	63	81	34	1	3	3	3	3	3	-
	後	86	55	71	31	0	3	3	3	3	3	-
Gさん	前	130	80	80	36	0	1	1	1	1	0	-
	後	126	76	65	34	0	0	0	1	1	0	-
Hさん	前	133	75	77	32	0	0	0	0	0	0	-
	後	140	68	69	33	0	0	0	0	0	0	-
Iさん	前	81	57	95	34	0	0	2	0	0	0	-
	後	95	66	79	32	0	0	1	0	0	0	-

実習者の語りから

《実習前》

暑くて散歩が出来ていない。だるい。

時々、不眠。

《実習後》

Aさん：すっきりした。

Bさん：月一回ですがリラックスが出来、体が硬く皆様のようにうまく出来ませんが私なりに家に帰っても動かしております。息の使い方はいつになっても難しいですが頑張っって皆様について行きたいと思っってます。暑い中、本当にありがとうございます。

Cさん：今日はとてもリラックスして臨めました。とてもよかったです。リラックスしすぎて眠くなり気持ち良かったです。

Dさん：体が軽くなりました。気持ちがよくなりました。

Eさん：とても気持ちが穏やかになりました。不思議ですね。

Fさん：肩周りが動くようになってきて嬉しい。続っけてお家でやっていきます。

Gさん：暑さで感じていた倦怠感がなくなったような気がします。

Iさん：呼吸の仕方がよくわかりませんでした。でも、声を出す事少しわかったような気がします。

【ヨーガ療法士から】

初参加のIさん。バセドー病を患い治療の為の薬で昨年から7kg太ったのでお腹が出てしまったと気にしていました。スレンダーな方でとても7kg太ったようには見えませんでした。アーサナも初回とは思えない感じで目を瞑り有音で真似ておりました。初めに指導役の先生からアイソメトリックはどのように作用するのか、今この瞬間に意識を向けるとはどういうことなのか？といた説明がなされたので、皆様いつもに増してレッスン中に集中していたようにみえます。途中引っ越しのトラックが通った時に集中が途切れ「ほら、外に意識が向いたでしょ？それを気にせず今やっっている事に集中してください。」と言われ、皆ハッとした様子でした。台風が近づいている影響からか今日は血圧がいつもより低い方が多く、終了後に上がった方が多かったです。一足早くお引越されたHさんも今日は参加されていましたが「我が家がこんなにいいものとは〜〜〜。」と始まる前に安堵の顔をされておりました。いつもは最高血圧が150,160と高めでしたが今日は低くて、自宅での生活がいかに快適なのかがわかりました。DVD第2弾の中に入っている写真付きのアーサナのやり方、挿入歌の紹介を指導役の先生から伝わり、一人も漏れずにDVDお渡し出来ました。皆さん少しずつですが自宅でもやって下さっているようですので継続し自立して頂けるように進めていけたらと思っました。

【お茶会から】

Cさんの口から『なんか宇宙の事を考えるんですね。私たち小さい悩みが気になったりしているけれど大きな宇宙の中の小さな小さな地球に住んでいて、そこからまた小さな国、その中の小さな地域に住んでいる。宇宙の中には地球のような星もあるかもしれない。そんな壮大な中に住んでいるけれど小さな事が気になるもんですね〜。私たちは津波を経験したけれど、あの津波の前に死んでしまったおばあさんとかはそれを知らないわけでしょ、最近生まれた子は津波を知らないわけでしょ。私たちはあの時いたから津波を経験したのよね。いいんだか悪いんだかわからないけれど、すごい事よね。』と仰っておりました。Cさんはいつも色々な事を悶々としてしまうようです。ご本人は「それがいけないのよね〜」なんて仰っておますが、考えて考えた末にこのような哲学的な事をご自分の中で理解されているのだと思っると、生粋のヨーギーにみえました。

【業務連絡等】

詰め替え用のウェットティッシュを購入したいです。

6月に行って下さったボランティアの方にお写真が届いておりますので美弥子先生から受け取って下さい。

次回ボランティア予定： 9月6日（土）岩沼市里の杜 東地区仮設住宅内集会所

参加予定：安藤裕香さん



今日、初めて参加してみました。

ようこそ。外は暑かったでしょう。
では、こうして皮膚温度を測って、血圧
などもチェックしてみましょう。

記入するのにも慣れて
きたわ





さっき頂いたDVDにこれと同じのがあったような気がする・・・。
ここで力入れて押し合ってみるのね。フム、フム、なるほど。

うわ〜っ
お腹にもくる〜

宇宙から見たら地球なんてほんとに小さいでしょう。
人間なんてさらにちっぽけなんだから、悩みごとなんかもちっぽけなこととは思っけど・・・。

