

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 田村和子

- ★日時 平成 26 年 8 月 24 日 (日) 午後 1:30~2:30 晴れ
- ★場所 大船渡市 市営球場・大田仮設談話室
- ★参加人数 女性 2 名 男性 1 名 支援員女性(1 名)
- ★ボランティア同行者 栗野伸子・古舘まち
- ★状況 残暑厳しい 31℃。大田仮設談話室もエアコンで 28℃にして待っていてくださった。
買い物や用事のため参加者は 3 名。でも、待っていたよ、という雰囲気があって少人数ながら楽しくスタートした。
- ★実習内容 *DVD アイソメトリック・ヨーガ実習座位編、腹式呼吸、心観瞑想
// 仰臥位編、腹式呼吸、心観瞑想
前回、DVD と呼吸が合わないという声が多かったので、今回も呼吸は自分の長さでやるようにと伝える。

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)
A さん	121/117	80/73	86/70
B さん	129/112	60/58	73/68
C さん	—/145	—/69	—/50

★参加者の声

- ・この DVD は初めてだ、新鮮な感じ。
- ・腰部狭窄症で左足がしびれるので、刺激がいいかもしれない。

★療法士から

- ・ずーっと血圧の高かった方が実習前も後もかなり下がっていて驚いた。ダイエットもしているということで前よりすっきり見えた。
- ・談話室は狭いので、仰臥位の時、皆さんそれぞれ DVD が見えるように思い々の方向で熱心にやられていた。
- ・新しい DVD を自宅ですることができるようにと、息子さんがセットの手順を手書きしてくれた、という話をしてくださった。
- ・大雨が続いて、仮設住宅の入り口や中にまでキノコが生えているところが結構あるということ、笑い話のように話してくださる。3 年も経つとそういうことも出てくるのだと思う。
- ・こちらでも広島土砂災害の話が出て、土砂より水のほうがいい、洗い流してくれるから。大変そうで気の毒だ、という言葉には驚かされた。前向きで明るい皆さんにはいつも励まされる。