

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 栗野 伸子

- ★日 時 平成 26 年 8 月 24 日 (日) 午前 10:30~11:30 天気：晴れ
- ★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 女性 7名
- ★ボランティア同行者 田村和子・古舘まち
- ★状 況 前回夏祭りに参加させていただいたこともあり、また新 DVD を届けたこともあってかしばらく見えなかった方が参加して下さった。変わらぬ元気な姿にうれしく会話も弾んだ。しかし、ヨーガを始める挨拶をすると静かにそれぞれが自分の体に向き合っていた。
- 最高気温 31 度 室内気温 28 度

- ★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

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(°C) (前/後)
A さん (66 才)	145/137	82/74	57/49	
B さん (72 才)	133/121	72/65	51/50	
C さん (72 才)				
D さん (65 才)	139/130	78/79	56/57	
E さん (77 才)	122/139	71/72	66/57	
F さん	164/146	90/87	60/72	
G さん	174/141	65/61	73/65	

★参加者の声

- ・夫の通院で盛岡へ毎週通い、疲れています。ヨーガを楽しみにしてきました。
- ・ちょっとヘマをして右手人差し指を骨折してしまった。

★療法士から

- ・F さん、G さんは座位ができず、椅子使用。仰臥位も椅子で行うが、できる範囲で工夫しながらアイソメトリックを行っていた。前回に引き続き参加して下さい。
- ・C さんは、少し遅れて参加。静かに入って来られいつ参加されたか気づかない程であった。終了後はお茶タイムのために、すぐに自宅に戻り採れたスイカを切って持って来て下さる。そのため計測なし。昨年船を用意され、現在家の建築準備中。いつも明るく前向きで周りを笑わせて下さる働きもので、いろいろ私たちの方が教えられることが多いと感じる。
- ・昨日行われた大船渡祭りの話に盛り上がり、また広島土砂災害の被害を心配する話題でいつもよりゆっくり時間を過ごされていた。「津波はきれいに流してくれたが、広島は真っ黒にドロが残り津波より大変だ。ボランティアに行きたいくらいだ」と支援員の話に頷く姿が心に残った。