

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手・仁佐瀬一子

- ★日時 8月25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8名(50代～80代)
- ★ボランティア同行者 小刈米千彩子 高橋千賀子
- ★状況: 早朝7:20 出発。天気曇り。長雨が続く夏でした。被災生活、お盆、長雨と仮設の方々は、どうしておられるかと、思いながら現地に向かいました。

室温 25度

★第2回目・SVYASA 健康自己判定表を計測(第1回目 H24/8/27・第2回目 H26/8/25)

氏名・年齢	回数	肉体	感情	対社会	自己存在	合計点
O・Mさん 女性79歳	1回目	13	18	14	20	65
	2回目	9	12	12	12(-8)	45(-20)
H・Kさん 女性71歳	1回目	17	18	14	18	67
	2回目	18	18	14	21(+3)	71(+4)
H・Yさん 女性61歳	1回目	16	16	13	19	54
	2回目	17	16	14	20(+1)	64(+10)

2回目(H26/8/25) だけ計測

氏名・年齢	肉体	感情	対社会	自己存在	合計点
M・Tさん女性79歳	18	20	14	20	72
M・Tさん女性70歳	15	16	9	12	52
M・Rさん女性62歳	18	20	14	21	73
Y・Kさん女性77歳	19	17	9	19	64
H・Mさん女性67歳	17	17	13	11	58

★実習内容 DVD 使用(40分)～: アイソメトリック・ヨーガ(自分で自分の健康度を高めよう)

2. アイソメトリック・ヨーガ(座位編)

3. アイソメトリック・ヨーガ(仰向位編)

★実習者の声 Mさん: 長雨であったが食欲もあり、夏バテしていません。

Hさん: 昨夜は夏祭りで楽しかったが今朝は少し疲れが出ています。

★感想: 大半の方々は夏バテしておらず安心しました。

今回は1年ぶりのSVYASA 健康自己判定表2回目を計測しました。1回目2回目の比較表をみると点数が増加し安定傾向を示していました。全体的には、自己存在の健康度も高得点で安定されていると思います。しかし、減少の方もあります。笑顔であったりするのですが、仮設住宅の生活が4年目ともなるとかなりのストレス、先の見えない不安感を抱えていらっしゃる方もいると思います。心身共にギリギリで生活なさっている方もいらっしゃると思いますのでできる範囲で、ボランティアに参加させて頂き、見守っていきたいと思います。

次回訪問日: 9月29日(月曜日)