

## 安渡：ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 高橋千賀子

- ★ 日 時 2014年8月25日(月) 13:30~15:30
- ★ 場 所 大槌町 安渡地区公民館
- ★ 参加者 仮設住宅住民・地元住民 女性6名 男性1名
- ★ ボランティア同行者 小苺米千彩子 仁佐瀬一子

### 〈状況〉

今日は早めに到着したので車内で打ち合わせをしていたら、支援員の方が仮設住宅へ往復して常連さんに声をかけて連れて来て下さっている様子が見えました。このような地道な協力があるから仮設住宅から遠くなったけど、ボランティア活動が出来るのだとありがたく思いました。

今回は初めて「sVYASAの健康自己判定表」を記入していただきました。これで時間を要した事と高校野球の決勝戦の時間帯だったので、早めに終了し野球の最終回を観戦しました。その後にはコーヒーを入れていただき、公民館長さんからボランティアの大学生が牡蠣養殖の手伝いと地区の方と交流している写真を見せていただきました。そして掲示してある震災前、後の大槌町の航空写真と震災時の写真を示して、具体的な震災の様子を話していただきました。

### 〈実習内容〉

\*アンチエイジング・ヨーガ：座位編、立位編を椅子は使用しないで行いました。

実習者	収縮期血圧 mm Hg(前/後)	拡張期血圧 mm Hg(前/後)	心拍数 回・分(前/後)	皮膚温℃ (前/後)	sVYASAの健康 自己判定表：点
OKさん(91歳)	106/98	85/60	73/65	32/32	66
SIさん(82歳)	137/129	83/82	72/70	32/36	71
KKさん(74歳)	145/170	74/100	76/75	33/34	67(D2無記入)
MEさん(74歳)	126/139	74/85	78/78	35/36	60
SYさん(63歳)	132/121	83/74	64/66	34/33	70(A2無記入)
EYさん(71歳)	183/124	74/74	76/81	34/37	60(A4無記入)
SSさん(39歳)	148/138	95/110	89/80	34/35	74

### ★実習者の声

- ・「sVYASAの健康自己判定表」は、6月に記入して頂いた「フェイススケール」とは違いA4サイズ2枚で、その上に文字数も多く高齢者には「読み辛い」と不評であった。
- ・参加2回目のKKさんは前回と同様に血圧が上がったが、体調に変化はなく良好との事でした。

### ★療法士の感想

- ・終了後に館長さんから震災の話を具体的に聞く事が出来ました。今日は仕事も高校野球も一段落し能弁で、震災前の3月3日に避難訓練した時は参加者が極端に少なかったから、被害者も多くなってしまったと話した。帰路は館長さんの話題と地形、盛り土(ここの土はマサ土で崩れやすいので黒土と混ぜて使用)と具体的に結びつき臨場感があった。
- ・実習後は皆さん「お帰りモード」に入っているが、感想は簡単でも聞いて次に繋げていきたい。
- ・健康自己判定表の結果は74~60点の間で全員良好で安心しました。