

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 小関喜久江

- ★日時 平成 26 年 9 月 6 日 (月) 午前 10:30～11:30 晴れ
- ★場所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 女性 6 名
- ★ボランティア同行者 栗野伸子
- ★状況 久々に雲間から青い空がのぞき、少し動くと汗ばむ陽気に室内はエアコンで快適に準備して下さっていた。本日も新居に転居されるお宅があったが、この秋から年内にかけて新居完成で仮設を離れる予定の方も多く、残るのは 25 軒程になるとの事。
集まった方々は先の不安を抱えつつも周囲を気遣い明るく冗談などで和ませて下さる。
- ★実習内容 アイソメトリック・ヨーガの新 DVD 座位編、仰臥位編を行った後、座位での脇伸ばしと側頭部と手のアイソメトリック、ブラーマリーを行う。

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	170/182	78/87	76/55
B さん	125/116	60/59	84/71
C さん	139/122	69/71	53/46
D さん	114/121	75/62	79/59
E さん	110/110	69/61	91/75
F さん	/103	/64	/66

★参加者の声

- ・髪の毛をさっぱりしたくて美容院に行ってきました。往復 50 分すでに今日の万歩計は 6,000 歩です。
- ・全く動けないけど皆と会うだけでも…と行ってきました。

★感想

- ・御歳 79 歳の E さんは竹を割ったような性格の持ち主。姿勢も良く声にも張りがあるが、いつも周りを元気にして下さる存在で私たちもあやかりたいと思ってしまう。
- ・腰の骨を痛めていて体制を変えるのに時間がかかる A さんはマイペースで行っておられるが、実習後の血圧が高めになった。絶えず心配りをされる人なので特に弛緩が必要と感じた。
- ・途中から参加された F さんは、自宅を建築中の大工さんにお茶を出してきたので遅くなった…と皆さんが帰られた後に教えて下さり皆さんの前では新居の話題を出さない気遣いをされていた。当初 58 軒だった入居世帯は年内にはその半数以下に減ってしまう。
新しい旅立ちで喜ばしい気持ちと共にまだ先の決まっていない方の揺れ動くお気持ちも伝わってくる。
私たちは、ここがある限り訪問を続けさせて貰いたいと改めて思った。
- ・新 DVD3 回目の実習であるが、初体験者 2 名の方に DVD を差し上げた。