

南相馬市(35)ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

[日 時]2014年9月12日(金)14:00~15:30

[場 所]南相馬市鹿島区原畑第2 仮設集会所

[実施者]10名 70代から80代の女性6名と70代の男性1名、医師2名、南相馬市
社会福祉協議会職員1名

[本日の活動予定]

ヨーガ50分と医師のお話

[状 況]

本日は南相馬市鹿島区原畑第2 仮設、ボランティアは初めての場です。平日なので参加者は70代から80代です。前日集会所に下見に来た時、TVで福島県I市に避難している被災者が自死したことを報道していました。それを見ていた人が「私も死にたいくらいだ」とか「損害賠償すればいい」と言っていました。ふるさとに帰れない人の苦しい胸の内を表していると思います。

[症 状]

*筋肉痛 1名

*膝が痛い 1名

[指導内容]

椅子に腰かけて

1.呼吸の意識化(腹式呼吸、胸式呼吸、肩式呼吸、完全呼吸法)

2.スークシュマ、ヴィヤヤーマ

① トウ、ベンディング 5回

② アンクル、ベンディング 5回

③ ハンド、クレンチング 5回

3.アンチエイジングヨーガDVDより

①両腕の後ろ回し 3回(有音、無音)

②坐位でのねじり 3回(有音、無音)

④ 腰押し 3回(有音、無音)

⑤ 後頭部の手のひら押し 3回(有音、無音)

⑥ ストレイト、レッグ、レイジング、ブリージング(アイソメトリック負荷)

⑦ ネック、ムーブメント(アイソメトリック負荷)

4.ヨーガ実施後の感想

<参加者>

*肩こりがなくなった

*血圧が安定してうれしい

*体が軽くなった

*気持ちよかった

今どんな感じですか？												
検査項目 氏名	収縮期 血圧 mmHg	拡張期 血圧 mmHg	脈拍 回/分	皮膚 温度	痛みが ない	ほんの 少し痛い	少し痛い	中くらい 痛い	とても 痛い	これ以上の 痛みがない ほど痛い	全体	
												
					1	2	3	4	5	6		
					頭痛	肩こり	疲労感	不安感	不眠	イライラ		
1	A	前	143	79	83	32	1	3	4	1	2	1
		後	134	73	78	34	1	1	2	1	1	1
		差	-9	-6	-5	2	0	-2	-2	0	-1	0
2	B	前	134	79	91	36	1	3	2	1	4	3
		後	121	81	80	36	1	2	1	1	2	2
		差	-13	2	-11	0	0	-1	-1	0	-2	-1
3	C	前	121	72	34	34	1	4	1	1	3	1
		後	100	66	35	35	1	1	1	1	1	1
		差	-21	-6	1	1	0	-3	0	0	-2	0
4	D	前	130	59	89	35	1	4	3	3	3	3
		後	128	61	87	35	1	1	1	1	1	1
		差	-2	2	-2	0	0	-3	-2	-2	-2	-2
5	E	前	161	78	76	35	1	3	3	1	1	3
		後	174	78	76	36	1	1	2	1	1	2
		差	13	0	0	1	0	-2	-1	1	0	-1

室温 27°C

<実施者>

*上記の結果は椅子式、ヨーガ前後の結果です。

- 1) 収縮期血圧が 5 人中 4 人下がった
- 2) 脈拍は 5 人中 3 人下がった
- 3) 皮膚温度は 5 人中 3 人上がった
- 4) 肩こりは 5 人中 5 人楽になった
- 5) 疲労感は 5 人中 4 人下がった
- 6) 不眠は 5 人中 4 人下がった

7) イライラは5人中3人下がった

今回、肩こりがとても楽になったと3人の方に言われました。また来て下さいとも言われました。役に立っていると感じました。それから仮設の人の検診に来てくれた1人の医師が「ヨガはいいですねー」と言われた。またヨガ療法前後の収縮期血圧、拡張期血圧、心拍数などをみて「変化していますねー」と言われました。これからもヨガ療法での検査を続けたいと思います。



を

指先を
意識して
います



ねじってます



呼吸を意識
気持ちいいー