

福島市北幹線仮設住宅ヨーガ療法ボランティア活動報告

記録 渡辺 さつき

【日時】 2014年9月13日(日) 13:30～15:00

【場所】 福島市北幹線仮設住宅 南集会所

【担当者】 今村 幸子 渡辺 さつき

【参加者】 女性 10名(途中1名退席)

【状況】 最初に参加者の最近の状況や体調などを伺う。

南相馬に帰宅し、久しぶりに参加して下さった方が4名ほど居られました。

「今日は久しぶりの参加で、ヨーガを楽しみに来ました。」

「環境が変わり、心臓がドキドキする」

「頭痛、肩こりがする」

「季節の変わり目で何となく体調がすっきりしない」等の声がありました。

何時も、ボランティア世話係りをしてくださる方の妹さんが東京から帰られて参加、お孫さんも後から参加、体伏せて、幼児の柔軟さを皆さんと驚く。(途中ママを思い出しおばあちゃんと退席される)

【バイタルチェック】 開始前、久しぶりに計測をお願いした。

血圧、脈、指先温度の測定。

今日の頭痛、肩こり、疲労感、不安感、イライラ、不眠の様子

*緊張や環境の違いから、血圧が高い方が多いようだ。

頭痛や吐き気、不安が無いならば無理しないように様子を見ながら活動してもらうようにお伝えした。

【指導内容】 ・新DVD「アイソメトリック・ヨーガ」配布の説明

・本日は、新DVDを見ながら活動して貰う。

{木村先生のお話}

(座位編)

- ①自然呼吸の意識化 (腹式呼吸を10回数える)
- ②座位でのねじり (左右2回ずつ有音と無音)
- ③座位でのつま先ひき (左右2回ずつ有音と無音)
- ④座位でのつま先押し (左右2回ずつ有音と無音)
- ⑤外からの両膝押し (2回ずつ有音と無音)
- ⑥両膝引き (2回ずつ有音と無音)
- ⑦座位での腰押し (2回ずつ有音と無音)
- ⑧後頭部の手のひら押し (2回ずつ有音と無音)
- ⑨心観瞑想 (2分間)
- ⑩腹式呼吸 (うと言いながら5回)

5分間休憩

(仰臥位編)

- ①自然呼吸の観察
- ②仰向けでのねじり（左右2回ずつ有音と無音）
- ③仰向けでの膝押し（左右2回ずつ有音と無音）
- ④仰向けでの踵と床の押し合い（2回ずつ有音と無音）
- ⑤仰向けでの両肘と床の押し合い（2回ずつ有音と無音）
- ⑥仰向けでの腰上げ（2回ずつ有音と無音）
- ⑦心観瞑想（2分間）
- ⑧腹式呼吸（う-と言いながら5回）

【バイタルチェック】

血圧測定、指先温度測定

*活動後も血圧が高い方が何名か居られ、気にされていた。

しかし、気分は良くすっきりしたと言っていたので、様子を見て貰う。

前後測定	収縮時 血圧	拡張期 血圧	脈拍	指先温 度	今はど んな感 じ						
						頭痛	肩こり	疲労感	不安感	イライラ	不眠
A	120	65	66	36		0	3	2	0	0	3
	122	64	63	36							
B	144	95	87	32		0	0	3	3	1	2
	150	96	82	34							
C	100	67	75	24		0	0	1	1	0	0
	120	73	79	36							
D	130	80	66	36							
	152	61	68	38							
E	118	66	84	36		0	1	2	3	0	1
	139	75	77	36		0	0	0	0	0	0
F	140	87	60	35		0	1	0	0	0	0
G	136	88	83	34		0	0	0	1	1	1
	132	92	70	34		0	0	0	0	0	1
H	139	80	70	36		1	3	2	3	2	0
	108	69	69	36							
I	120	84	68	36							
	136	89	64	34							
J	156	85	97	36		0	0	0	0	0	0
	146	87	93	36							

【感想】

- ・心臓が落ち着いた。ドキドキ感が無くなった。
- ・気持ちが良くなった。
- ・肩、腰周りがすっきりした。
- ・仰向け片足上げ踵突き出しの時に足がつりそうになったので、自分で力加減をコントロールして行った。
- ・久々に参加人数が多くて嬉しくなった。こんなに良いものをもっと皆に参加して欲しい。
- ・DVD がまた貰えて嬉しい。

皆さん笑顔で顔も高揚し、すっきりした様子でした。

※活動後、茶話会を行い皆さんの近況報告を伺う

7月に「相馬野馬追い祭り」があり、北幹線の仮説の方たち女性数名が踊りに参加されたそうです。

「練習は大変だったけれど、とても良い機会を与えてもらって、いい思い出になりました。仮説に住んでいなかったら参加出来なかったと思います。」と楽しそうにお話してくださいました。その時の写真もお借りしましたので、掲載致します。

