

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手・仁佐瀬一子

- ★日時 9月29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11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
★山田町仮設住宅佐々木さん宅訪問 前沢良子 小沢アヤ子

★状況：早朝7:20出発。天気快晴。秋晴れの晴天の中、被災地大迫町に向かう。日中との寒暖の差があり、仮設の方々は、風邪などひいていないかと思いながら、被災地へと向かいました。

室温25.3度

★ヨーガ療法実習前後の計測

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)
Aさん	150/144	86/83	71/62	28/32
Dさん	133/123	75/73	79/72	32/35
Eさん	157/156	80/85	68/69	28/26
Lさん	135/127	78/76	73/75	33/34
Kさん	137/132	93/83	72/64	36/32

★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)

- ご挨拶(木村先生)
- アイソメトリック・ヨーガ(座位編)
- アイソメトリック・ヨーガ(仰向位編)

★実習者の声・様子

Aさん：腰痛あり、痛み止め服用中、座位編は実習できるが、仰向位編はできず、行える範囲で実習した。

Dさん：いつも通り良好、アイソメトリック・ヨーガ DVD を気に入っている、リラックスできます。

Eさん：体調不調、下腹部が不快、でも、食欲はあります。

Lさん：腰痛の内服薬が増えた、そのためか、朝方は腰が楽になった。体操中は痛くないです。

Kさん：5日～具合が悪かった。28日から動けるようになってきた。

★感想：毎日の実習に、アイソメトリック・ヨーガを取り入れられていましたので、DVD を聞きながら閉眼されての実習ができていました。皆様、実習初めは、ざわつき感がありましたが、実習後は静けさが戻ったように落ち着かれました。仰向位編があるので、「とってもらリラックスできる」とのことで、皆様に気に入って頂けたようです。

1名お引越しが決まり、昼食時に送別会を兼ねて参加させて頂きました。私達にもお弁当を用意して下さい有り難く思いました。1人、2人と、仮設住宅から引越されて、残った方々は淋しさを感じているようでした。仮設の空き部屋も目立ち始めています。これからも色々な変化に対応できるように、ヨーガ療法でサポートできればよいかと思いました。

次回訪問予定：10月20日(月)