

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9月29日(月) 13:30~15:30
- ★ 場所 大槌町 安渡地区
- ★ 参加者 住民・地元住民 女性4名 男性0名
- ★ ボランティア同行者 前澤良子・小苺米千彩子・仁佐瀬一子

《状況》

小沢先生と前澤先生は「おらが大槌夢広場」の職員に、前回案内していただいたお礼に伺いアイソメトリック・ヨーガのDVDを差し上げてきました。

今日も若い支援員の方が仮設住宅への坂道を何回も往復して、常連さんを連れて来て下さいました。待っている間に、公民館長さんがモニターを引き受けた「1人乗り電気自動車」の試乗をさせていただきました。近所の方も寄ってきて話し、私たちにも気軽に声を掛けていただきました。

終了後は皆さん急いで帰るパターンになっていますが、前澤先生が美味しいジュースをいただいたからと、2人を引き留めてくれたので茶話会を行うことが出来ました。話題は御岳山から、被災した時の話しになりました。自分がどのように前の公民館に避難したか、そこに避難した人でも階段のところまで波が来たので流されてしまったおばあさんがいた等々の辛い話題も淡々と話してくれました。その後の窮乏生活は風呂にも入れず、着替えも出来ず、洗濯も近くの少ない沢水で行った等々の苦勞が次々に笑いを交えて語られました。3年経過しても生々しい震災の話題は、他所の人たちに自分たちの経験を語ることでカタルシスを得ているように感じられました。

《実習内容》

*アイソメトリック・ヨーガ：座位編、仰臥位編を行いました。

| 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) |
|-----------|---------------------|---------------------|-----------------|---------------|
| KKさん(74歳) | 158/166 | 82/83 | 72/65 | 32/31 |
| EYさん(71歳) | 137/135 | 82/86 | 81/65 | 34/34 |
| SYさん(63歳) | 108/108 | 75/76 | —/60 | 34/30 |
| SSさん(39歳) | 139/149 | 102/100 | 81/76 | 36/34 |

★実習者の声(公民館職員)

- ・仮設住宅の集会所の時は朝にラジオ体操をしてから、アンチエイジング・ヨーガのDVDをかけて何回かは行うことが出来た。しかし室内でも寒い場所なので参加者が減ってしまった。その後に新公民館に移動してからは、ラジオ体操は仮設住宅で行うので以前のように続いてヨーガは出来なくなった。

★療法士の感想

- ・いつも参加している男性もヨーガが無いと誤解して帰ってしまい、参加者が少なかった。しかし、参加者が少なく引き留めやすかったので、初めてゆっくりと茶話会が出来た。次回も語り合えるように上手にセッティングしていきたい。

たい。