

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 田村和子

- ★日 時 平成 26 年 10 月 25 日 (土) 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 5 名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江
- ★状 況 北上出発時是一寸先も見えないほどの濃霧。でも峠を越える頃は秋の澄み切った空が広がる。紅葉は今が盛りで、往復の目を楽しませてくれる。
今日は震災以来、初めて (3 年ぶり) の「大船渡産業祭り」ということで参加者が少ないかもしれないと思っていたが 5 名の方の参加がありました。
- ★実習内容 *DVD アイソメトリック・ヨーガ実習 仰臥位編、
パヴァナムクタアーサナ(アイソメトリック)、座位でのねじり(アイソメトリック)、脇伸ばし
腹式呼吸、心観瞑想

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	157/140	100/89	104/75
B さん	134/119	75/70	75/72
C さん	145/128	81/78	61/59
D さん	138/128	77/76	48/49
E さん	158/143	94/97	50/52

★参加者の声

- ・ずーっと家の中に家に居ると嫌な気持ちになって大声で叫びたくなるので、ここに来ると皆と話ができていい。
- ・ヨーガに来たいので、朝 6 時から牡蠣の出荷作業をして、急いでここに来た。
- ・寒くなってきたので、足先が冷えてきてせつない。

★療法士から

- ・いつものことながら、ヨーガの実習後の血圧の安定には驚かされる。
- ・ヨーガが始まる前から、皆さんとても賑やかで「バスの本数が減り、通院に一日がかりで大変だ」という話が盛り上がり止まらなかった。実際車を持たない高齢の方々の通院は大変だと思う。
- ・この時期は牡蠣の出荷の真っ盛りで、朝早くから働いている人が途中で抜け出して参加して下さった。家に居るといろいろ考えるから外で働いている方がいい、と笑顔で話された。
- ・もう一人の方は、「一人で家に居ると大声で叫びたくなる」とさりげなく言われた。隣に聞こえるので抑えると言う。いつも明るくしている方なので驚いたが、やはりまだまだ「心」は快復できないのだろう。こういう所に出て来られるだけでもいいのだろう、と思った。