

# 2014年 11月 1日 ヨーガ療法ボランティア報告

(指導) 佐藤美弥子  
 (報告) 赤川千佳子 データ  
 米田加代子 感想  
 (運転) 赤川千佳子

場所：宮城県岩沼市里の杜 東地区仮設住宅内集会所

時間：13：40～14：50

参加者：男性 0名、 女性 4名、 計 4名


## 【内容】

- \* ヨーガ実習前後の計測（指先温度・脈拍）
- \* 体調や気になっていること等の聞き取り
- \* ヨーガ療法の効果の説明・・・体内のバランスが整い筋力が上がると同時に脳神経が太くなる
- \* 呼吸による変化に意識を集中
- \* ブリージング・エクササイズ
- \* アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ
- \* リラクゼーション

## 実習者の語りから

### 《実習前》

時々不眠  
 腰が少し痛い  
 疲れやすい  
 立つときにひざが痛む

		収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)	脈拍 (回/分)	皮膚温 (°C)							
						頭痛	肩こり	疲労感	不安感	不眠	イライラ	全体
Aさん	前	86	58	82	20	0	0	1	0	1	1	-
	後	113	73	74	28	0	0	0	0	0	0	-
Bさん	前	92	66	78	30	0	0	1	0	1	1	-
	後	102	59	73	30	0	0	1	0	0	0	-
Cさん	前	125	67	87	30	0	0	2	1	0	0	-
	後	122	58	70	32	0	0	0	0	0	0	-
Dさん	前	97	64	80	23	1	4	4	4	0	2	-
	後	97	62	76	28	0	3	3	3	0	2	-

## 《実習後》

安座の姿勢が長くてつらかったです。

股関節が硬いのが分かりました。

今日はきつかったです。でも、終わった後はすっきりしました。痛みもありません。

## 【ヨーガ療法士から】

参加者は4名でしたが、充実した指導内容でとても集中出来ていたように感じました。

実習前の聞き取りで腰の不具合があると言っていた A さんに安座時にヨーガマットを丸めて敷いてもらいました。

「今日のはきついね」と言いながらもご自分に合わせて調整ができていたようでしたし緊張と弛緩の変化が一層わかり易かったようです。終了時刻に近づいた時、指導者が「疲れたね、もう終わりにしようか…」と言いながらも続けるインストラクションにも真摯に向き合っている姿を見て感動しました。毎回休まずに参加して下さっている方々なのでヨーガ療法の効果を実感して下さっている！と確信したい思いでした。

脳梗塞の後遺症が右半身に残っている D さんは脇の下や肩周りに変化が感じられたと言って終了後も動きの確認をしながら熱心に聴いていました。指導前は指先から手が冷たいのですが終了後は「温かくなりました」と効果を実感しているようです。「最初のころに比べて、D さんは顔色が良くなり笑顔も多く表情が大きく変化しているね」と帰りの車の中で語り合いました。ヨーガ療法士のこの上ない喜びです。

## 【お茶会から】

仮設住宅からの引っ越しも進んでいるようで今回の参加者は4名でしたが今後忙しくなるとみなさんの参加が難しくなっていくそうです。公営住宅に関する問題点や移転先の諸事情を抱えているなどもお話しなさいました（少人数だったので話しやすかったようです）

移転地が近いとのことで帰り道回ってみました。車で3分ほどのところにありました。家々の外観は出来つつありました。集会所と思われる建物も外観は出来上がっていました。

引っ越しが済んだら安心した心地良い新生活になりますように・・・と祈る思いです。

今回も参加して下さった方々の手作りの漬物や旬のりんごを持ち寄って下さいました。仮設の中で営業しているお店に注文して下さった「温か〜い 大判焼き」クリームとあんこ たっぷり入りをご馳走になってしまいました。私たちが癒していただいている思いです。（感謝）

## 【業務連絡等】

岡山の井汲先生からの「支援物資」お菓子・お茶・コーヒーetc をお届けしました。

井汲先生からは度々のお心遣いを頂きまして有り難く感謝申し上げます。

仮設住宅の皆さまも大変喜んでいらっしゃいました。

ご近所の方々にもお裾分けをして頂けるようです。

次回ボランティア予定： 12月6日（土）岩沼市里の杜 東地区仮設住宅内集会所

参加予定：佐藤春美さん（運転）

\* ご都合がつきそうな方はご協力をお願い致します。





津山の井汲先生から  
お菓子やお茶などを送って  
いただきました。  
皆さんにお届けしました。  
いつも、有り難うございます。

この辺が、災害復興  
住宅で、この赤いの  
が、集会所になるの  
よね。



ボランティアを終えた後、新し  
く皆さんが移られる地区に回  
ってみました。

すでに引越しを済ませている  
方もいらっしゃいますし、年内  
をめどに移られる方もいらっ  
しゃいます。

集会所も 3 ヶ所ぐらいにあり  
ますが、結構離れていて、移ら  
れたあとはしばらく新しい生  
活の再建に時間を取られるの  
で、今後どのようにボランティ  
アを続けるか同行の先生方と  
話ながら帰ってきました。

