

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 栗野 伸子

- ★日 時 平成 26 年 11 月 22 日 (土) 午後 1:30~2:30 晴れ
- ★場 所 大船渡市 市営球場・大田仮設談話室
- ★参加人数 女性 3 名 男性 1 名 女性支援員 2 名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江、古舘まち

★状 況 風は冷たいが、ぽかぽか天気で海や畑の作業がしやすい日である。サンマの水揚げや大根掘りで忙しそうである。そんな中、大田仮設談話室でのヨーガ療法ボランティアは、今日で最後とのこともあったか、久しぶりに参加して下さった方もあった。

★実習内容 *DVD アイソメトリック・ヨーガ実習座位編・仰臥位編、心観瞑想、腹式呼吸、座位編では、椅子使用。

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)	皮膚温 ℃
A さん	120/121	97/86	88/84	26/28
B さん	126/111	82/83	68/77	33/36
C さん	145/125	89/77	77/75	32/35
D さん	/124	/73	/77	/35

★参加者の声

- ・久しぶりなので、はじめてと同じだ。
- ・やっぱり体操後は血圧下がるんだね。

★感 想

- ・来月から近くにある「居場所ハウス」に会場を移すことになり、そちらに来てくださいと声をかけさせていただいたが、歩いての移動はやはり大変と思われる。DVDを見ながら支援員さんの呼びかけで月 2 回でもヨーガで体を動かし、静かな時間を持っていただきたいとお話をさせていただいた。支援員さんの方からも「やりましょう」との声を頂いた。
- ・6 月から実施し 6 ヶ月間で、参加者名簿数は 12 名。十分にはヨーガ療法をお伝えすることができなかったと思われるが、ヨーガ療法との出会いが何らかの気づきを得られたらうれしく思う。当初、少しの音にも敏感で、その音にすぐ反応し集中できず、にぎやかであった。数か月前から静かに集中でき、静かな時間をもつことが出来ている。今回も大船渡市長選があり、選挙カーが仮設に来ると、支援員さんが「ヨーガをしているので静かにしてください」と声をかけに出ていく。当初支援員さんも一緒にザワザワしていたが、大きな変化を感じた。