

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 小関喜久江

- ★日時 平成 26 年 11 月 22 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 4 名
- ★ボランティア同行者 栗野伸子 古舘まち

★状況 寒さが弛み陽光が気持ちよく、悠然と眼下に広がる太平洋には養殖筏の仕事をする漁船が点在しているのが見える。

仮設の駐車場には数台の自動車が見られたが辺りはしんと静まりかえっていた。明日が大船渡市長選のため選挙カーの出入もあったが住宅から出てくる住民も殆んど無い。

58 世帯が入居していたこの仮設も現在 25 世帯と半数以下に減り「空室」の表示が目立つ。

支援員さんの声掛けでお馴染みの面々が参加して下さり定刻に始める。

開始時の室温 17℃ 終了時 23℃

★実習内容 仰臥位

☼ シャヴァ・アーサナ

ストレート・レッグ&ハンド・レイジング・ブリージング

パヴァナ・ムクタ・アーサナ&アイソメトリック

☼ アイソメトリック・ヨーガ DVD 仰臥位編

☼ ネック・ローテーション ☼ ショルダー・ソケット・ローテーション

☼ 1:2 の呼吸

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	163/122	81/72	74/76	25/33
B さん	151/138	78/76	57/57	18/30
C さん	133/124	71/74	71/63	34/36
D さん	/121	/76	/74	

★参加者の声

- ・海の仕事は風や波など天気によって左右されます。同じく畑もそうなのでお天気の良い時は野菜の収穫や海の仕事に追われます。ヨーガをすると身体がほぐれて気持ちいいです。
- ・ゆったりした気持ちになれます。

★感想

- ・アーサナ中はご自分の体に意識を向けブリージングの動作がとてもスムーズに行えている。日常では心のざわつく時も多々おありの事と思うが、「今、この時」を感じて貰えている気がした。
- ・入居者が減り集会所に集まる機会も少なくなる中、三年以上続いているヨーガは皆さんとの距離を縮め心待ちにしている方もおられる。終了後元気に帰られるお姿にこちらの気持ちも和む。
- ・夏頃までは、ティタイムに支援員さん（男性）が殆んど同席しなかったが、最近是一緒にお茶をし談話に加わっている。入居者の減少もあって皆さんの様子を気遣う配慮ではないかと思われた。