

福島市北幹線応急仮設住宅ヨーガ療法ボランティア 活動報告

報告 今村幸子

- 【日時】 2014年11月30日(日) 13:30~15:00
- 【場所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所
- 【実施者】 樋口久美子
- 【参加者】 女性 4名
- 【状況】 いつも参加されている方たち3名、バイタルチェック(血圧・皮膚温度計測定)でスタート、まとめ役の方が15分遅れて参加、足首回転させ呼吸落ち着けてからバイタルチェックを行う。今村がその後、手の動きを一緒にして、冷たい手を動かしていただき、その後、4人一緒にアイソメトリック法を行う。参加回数が多いので、集中して取り組んでおられた。ホリーバジルティート、リンゴ、ナシを持参したので、終了後、30分ほど茶話会を実施する。

【指導内容】

- (1) 呼吸の観察・意識化
- (2) 足と手のブリージング・エクササイズ
- (3) アーサナ(有音2回~無音2回)5呼吸自然呼吸観察
 - ① DVD「アイソメトリック・ヨーガ」
 - ② 仰向け、
 - ・インスタント・リラクゼーション・テクニク
 - ・ガス抜きポーズ(片膝・両膝)・捻じり・マツツイ・
 - ③ うつぶせ
 - ・ブジャンガシャラブ・アーサナ
- (4) 呼吸法
 - ・片鼻カパラ・パーティ
 - ・1対2の呼吸法
 - ・ブラーマリー3回

【感想・参加者の様子】

バイタルチェックでは、Cさん「この場所で計測すると高めになる。家ではそんなに高くない」と気にされている。[今日は雨が降り、寒さは厳しくはないが、重い大気なのでそんなことから、身体に現れるのでしょうかねと話し合う。「そうですね」と安心さ

れている。「医師にはこのくらいは全然問題ないよと言われている]とも話されている。Aさん遅れて参加された方も足首回転されて、呼吸落ち着いてから、血圧も計測したが、安定した状態が出て、急がずに落ち着いてから、計測を促したことは、本人もよかったような雰囲気であった。

皮膚温度測定 (室内温度 22 度°C) 暖房あり

氏名	収縮時血圧	拡張期血圧	脈拍	指先温度
Aさん	133/117	72/67	55/55	26/35
Bさん	126/134	81/96	96/92	26/34
Cさん	148/158	89/99	89/85	36/36
Dさん	136/139	88/79	84/66	35/32

早めにおかえりになった Cさん、洋ナシをうれしいと言いながら持参された。浪江ではリンゴは取れない。サクサクしておいしいですと食べられた。また、インドのお茶として有名なホーリーバジル飲みながら、インドから、海外旅行に行った話、飛行機に乗るのがダメなどとても楽しい時間になりました。私達もうれしいひと時である。