

## 桑折町応急仮設住宅におけるヨーガ療法ボランティア 第2回活動報告

記録 樋口 久美子

【日時】 2012年2月11日(土) 10:00~11:30

【場所】 桑折町駅前応急仮設住宅 第2集会所

【実施者】 樋口 久美子 佐藤 清子

【参加者】 女性 7名

【状況】 祭日でもあり、近くの店の開店セールやいくつかのイベント・行事が重なったようで、時間になっても参加者はおいでにならなかった。自治会長さんが店から帰ってきた方に声をかけて下さるとともに、その方も電話や通りがかった方に呼びかけて下さった結果、徐々に7名の方が集まった。前回は参加した方が1名、6名は初めての参加者。

10時過ぎに、伊達市中野病院長の中野先生がおいでになり、参加者の血圧を測定。その間、皮膚温時計で皮膚温度も測定。

10時45分頃より40分ほどアーサナと呼吸法を実施。終了後に皮膚温度と血圧測定。

【指導内容】 DVD「アンチエイジング・ヨーガ～坐位編・立位編～」の内容から

- ・自然呼吸の観察
- ・両腕の後ろ回し（立位） ・腰押し（立位）
- ・両手の平押し・引き ・足首の前後押し ・ねじり
- ・呼吸法：アグニ・プラサーラナ、ナーディー・シュッディー

### 【計測データ】

<皮膚温度と血圧の変化>

2月	皮膚温度（度）		血圧（mmHg）		備考
	ヨーガの前	ヨーガの後	ヨーガの前	ヨーガの後	
11日					
Aさん	21	34	140/74	128/72	
Bさん	18	34	126/74	124/80	降圧剤服用中
Cさん	21	34	146/84	142/82	
Dさん	30	34	130/64	134/84	
Eさん	26	34	148/86	134/74	降圧剤服用中
Fさん	20	34	134/80	130/80	
Gさん		34		132/74	

- ・外気温が2度ほどと寒い日であったが、終了後の皮膚温度はほとんどの方が34度まで上昇し、体が温まることを実感していただけた。
- ・実際に参加者の手に触れると指先がポカポカしていて、末梢血管が拡張して血行がよくなっていることをお互いに確認し合うことができた。
- ・血圧については、ヨーガの後は全体的に下がっているが、変化の少ない人もおられた。

## 【感想】

### <参加者>

- ・途中で体が温かくなった。
- ・いつも手が冷たいが皮膚温度がずいぶん上がった。
- ・眠れないので薬を服用。薬を飲まないと眠れないと思ってしまう。呼吸法などやってみて、改善できるとよい。
- ・以前は仕事などで体も動かしていたが、仮設では体を動かすことが無く、何か体を動かす仕事をしたい。毎日よく歩くようにしているので、ヨーガの動きは物足りなかった。

### <実施者>

- ・初めに、自然呼吸の観察をじっくりしていただく。中野先生から呼吸法がとてもよいということをお話していただいたので、参加者の方も集中してじっくりと取り組まれていた。
- ・アイソメトリックでは、力を入れすぎないこと、声を出すこともリラックスにもよいこと等を話し、緊張した後の弛緩をよく意識していただくようにした。
- ・不眠で薬を服用しているという方には、2倍で吐く呼吸法はリラックスによいこと、数をカウントするなどしていると他のことも考えなくなるので、寝る前などに行ってみてはどうかとお伝えする。