

# 南相馬（11）ヨーガ療法ボランティア報告

相馬市 太田ゆう子

日時 2012年5月10日（木）10:00～11:30

場所 南相馬市鹿島区千倉コミュニティセンター

対象者 鹿島区千倉仮設住宅の入居者

ボランティア 太田ゆう子

- 参加者 18名、男性7名（社会福祉協議会職員1名、僧侶6名  
女性11（40代から80代まで）とヨーガヨーガ療法士1名

## ■本日の活動予定

- 1) 僧侶による読み聞かせと傾聴
- 2) ヨーガ40分

## ■状況

コミュニティに参加している人はなごやかにお茶会しています。その中の話で、家にいた時のように畑などのやる事が少なく、運動不足で足腰が弱っているとの声が聞かれます。体重も6キロ増えてしまったと80代の女性が言っていました。また家に一時帰宅するたび、家の傾きがひどくなっているようだと話してくれました。目に見えない不安が一杯あるようです。ヨーガに来る目的は運動不足解消と話してくれました

## ■症状

足腰が弱った2名

膝が悪い1名

## ■指導内容（座位、立位）

- 1) スークシュマヴィヤ. ヤーマ  
\*アングルクランチ×10  
\*ニークランチ×10  
\*アングルベンディング×10  
\*ネック. ムーブメント×3
- 2) パシチマ. ターナ. アーサナ×3
- 3) ヴァクラ. アーサナ×3
- 4) パヴァナムクタ. アーサナ×3
- 5) ブジャング. アーサナ. ブリージング×3

- 6) シャラブ. アーサナ×3
- 7) シャシャンカ. アーサナ. ブリージング×3
- 8) 舌のアーサナ
- 9) 呼吸の意識化 (腹式、胸式、肩式)
- 10) 呼吸法
- \*カパラ. バーディ 15回
- \*ナーディ. シュッディー 20回
- \*シータリ 5回
- \*ブラーマリー 10回

■感想

血圧が高い女性 (80代) のヨーガ前後の血圧測定を試みた

| 名 前 | ヨーガ前の血圧 mmhg | ヨーガ後の血圧 mmhg | 脈拍の変化 回/分 |
|-----|--------------|--------------|-----------|
| Sさん | 163/95       | 140/91       | 62/64     |
| Nさん | 151/94       | 146/87       | 84/73     |
| Mさん | 182/43       | 187/81       | 71/62     |

上記の2人は血圧安定したが、1人は上がってしまった。しゃべりながら血圧測定していたので影響があったかもしれない。今回はN市の住職が安達が原の鬼婆の話をしてくれた。民話ではあるが、主従の為に間違っわが子を殺してしまった母親の悲しい物語を迫力満点で深く心に染みた。こうしてヨーガを通じて人の縁を深めている事は良いことと感じた。