

相馬．飯館村仮設(6)ヨーガ療法活動報告

太田ゆう子

- 日 時 2013年3月11日(月)9:30~12:30
- 場 所 相馬市大野台飯館コミュニティセンター
- 実施者 太田ゆう子
- 参加者 9名 男性2名,女性7名

■本日の活動予定

- 1.今日のスタッフは3名,自治会長1名,管理人1名と事務職1名です
- 2.ヨーガ 1.5時間
- 3.お食事会

■状 況

飯館村仮設のヨーガ参加者は手足が冷えている人が多く、足腰も痛いようです。それでもコミュニティセンターに来ることは億劫ではなくふれあいを求めています。保健師さんなど医療機関はあまり来ないようです。

■指導内容

- 1.DVD.アンチエイジング(立位)
- 2.ネック. ムーブメント(アイソメトリック負荷)
- 3.アルダカティ. チャクラ. アーサナ
- 4.パヴァナムクタ. アーサナ 3セット
- 5.パシチマターナ. アーサナ 3セット
- 6.アルダチャクラ. アーサナ 2回
- 7.ヴァクラ. アーサナ 2セット
- 8呼吸の意識化(.腹式呼吸. 胸式呼吸. 肩式呼吸)

■計 測 室温 17℃ 皮膚温度 3分計測

| 名前 | 収縮期血圧mmHg(前/後) | 拡張期血圧 mmHg(前/後) | 心拍数(回. 分)(前.後) | 皮膚音℃(前/後) |
|-------|----------------|-----------------|----------------|-----------|
| 実習者 1 | 124/118 | 73/68 | 72/77 | 28/30 |
| 実習者 2 | 178/172 | 63/57 | 61/61 | 25/26 |
| 実習者 3 | 131/114 | 95/84 | 95/99 | 17/20 |
| 実習者 4 | 159/165 | 100/60 | 92/78 | 26/22 |
| 実習者 5 | 155/132 | 73/79 | 63/61 | 18/14 |
| 実習者 6 | 137/140 | 67/71 | 63/57 | 20/16 |
| 実習者 7 | 214/199 | 117/100 | 71/77 | 26/26 |

| | | | | |
|-------|---------|-------|-------|-------|
| 実習者 8 | 150/145 | 76/79 | 65/60 | 22/20 |
|-------|---------|-------|-------|-------|

上記の計測で、収縮時は 8 人中 6 人、拡張時は 8 人中 5 人ヨガやることによって血圧が下がった。皮膚温度が下がった人はヨガの途中で荷物整理の手伝いがあり冷たいものに触れ、それが影響したかと思える。

■感想

<実習者の声>

- * ヨーガをやった後は頭がスッキリする
- * 肩が楽になった
- * 歩こうという気になった
- * ヨーガ終わった後、みんなでお弁当食べて楽しい

<実習者の声>

肉体を通し呼吸を意識化し、気持ち良さを味わい呼吸や心を安定させていく。その結果が血圧にも影響与えていく。大震災から 2 年、なかなか地元に戻れない状況で飯舘村民の方々はストレス多いと感じます。それでもがんばって相馬で仮設生活しています。

血圧高い人は医療機関には行って薬をもらっているようですがヨガで親しく交流して支えていきたいと思っています。