

南相馬市(25)ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

- 日 時 2013 年 8 月 9 日(金)13:00~15:30
- 場 所 南相馬市鹿島区友伸グラウンド. コミュニティセンター
- 対象者 南相馬市鹿島区友伸グラウンド仮設の住民
- 実施者 太田ゆう子
- 参加者 15 名 70 代から 80 代女性 11 名と男性 2 名、社会福祉協議会職員 2 名
- 本日の活動予定
ヨーガ 1.5 時間

■ 状 況

今日は南相馬市鹿島区友伸グラウンド仮設のボランティアです。住民数は 126 人で高齢者が多い仮設です。本日の参加者は女性 11 名、男性 2 名、社会福祉協議会職員 2 名です。世帯数が多い地区でボランティアは多く入っています。南相馬市小高地区の住民が多く入居しています。男性がいつも参加してくれるというのは珍しい、前向きです。

■ 指導内容

1. スークシュマ. ヴィヤヤーマ
 - ① トウ. ベンディング 10 回
 - ② アンクル. ベンディング 10 回
 - ③ ショルダー. ソケット. ローテーション 10 回
 - ④ ネックムーブメント
2. ヴァクラアーサナ 3 セット
3. アイ. エクササイズ
4. ディープリラクゼーション
5. 呼吸の意識化(腹式、胸式、肩式、完全呼吸法)

■ 症 状

- * 腰痛い 10 名
- * 膝痛い 4 名
- * 肩が凝る 3 名

■ 感 想

<参加者>

- * ヨーガをやったら眠くなった
- * 肩が楽になった
- * 体がスッキリした

<実施者>

- * 参加者は 70 代、80 代なので椅子に座って無理しないでやりました。質問しながらやる

人もいて余裕です。

■計測 室温 25℃ ヨーガ 1.5 時間

名前	収縮期血圧 mmHg(前/後)	拡張期血圧 mmHg(前/後)	心拍数(回/分)
M さん	143/127	81/71	79/75
N さん	144/163	83/89	74/72

＊今回も初めてボランティアの場所だったので人に慣れる事から始めました。2011 年 3 月 11 日の震災、避難から 2 年 8 か月。だいぶ疲れも出ているかと思いましたが、みんな案外元気ですが、早く元通りの家で落ち着いた生活ができればいいなと願います。

今回の計測は慣れるため血圧が高い 2 人にしました。1 人はヨーガ後血圧や心拍数が下がりましたが、もう 1 人は緊張しやすいらしく心拍数はヨーガ後下がりましたが、血圧は上がってしまいました。次回は 9 月 17 日(火)南相馬市鹿島区の別の場所です。

