

## 南相馬市(26)ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

- **日時** 2013年9月9日(月) 13:30~15:30
- **場所** 南相馬市鹿島区寺内塚合. 仮説住宅集会所
- **実施者** 太田ゆう子
- **参加者** 18名 70代から80代女性16名と社会福祉協議会職員2名
- **本日の活動予定** ヨーガ1時間と  
健康診断(血圧測定. 体調確認など)
- **状況** 今日は南相馬市鹿島区寺内塚合仮説集会所でボランティアです。住民数は174名で人数が多いところです。それから2020年のオリンピックが東京決定になりました。これから日本に良い経済効果をもたらされるようですが、仮設の住民はいつ自宅に戻れるかわかりません。これからもできる範囲で応援していきたいと思います。仮説集会所に到着したら皆わいわい盛り上がりお茶のみしていました。初めての所なので軽く自己紹介させて頂きました。集まって頂いた多くの方が高齢だったので無理はできないと感じました。天気よくエアコンも快適でした。
- **指導内容**
  - 1.両手をおなかに当てて自然呼吸を意識する
    - ①腹式呼吸 10回
    - ②胸式呼吸 10回
    - ③肩式呼吸 10回
  - 2.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アイソメトリック. 上下の足首で押し合い 5セット
    - ④1)ハンド. クレンジング 10回  
2)ハンドクレンジング(アイソメトリック)10回
    - ⑤エルボー. ベンディング 5回
  - 3.ネック. ムーブメント
  - 4.DVD. 坐位
  - 5.ディープ. リラクゼーション
- **症状**
  - \*足腰弱くなった 8名
  - \*元気が出ない 7名
  - \*腰が痛い 5名

\*頭がスッキリしない 7名

\*立ったり座ったりが大変 9名

■計測 ヨーガ1時間

\* ヨーガ前後の体調

みんな元気でしたか？

	ヨガの	頭痛	肩こり	疲労感	不安感	イライラ	全体	不眠
Aさん	前	0	3	3	4	3	3	5
	後	0	1	1	1	1	1	1
	差	0	-2	-2	-3	-2	-2	-4
Bさん	前	2	3	3	3	3	3	5
	後	0	1	1	1	0	1	1
	差	-2	-2	-2	-2	-3	-2	-4
Cさん	前	4	2	3	3	3	3	3
	後	2	1	0	1	1	1	1
	差	-2	-1	-3	-2	-2	-2	-2
Dさん	前	0	3	3	3	1	3	5
	後	0	1	1	1	0	0	1
	差	0	-2	-2	-2	-1	-3	-4
Eさん	前	0	0	2	3	5	3	4
	後	0	0	1	2	2	1	1
	差	0	0	-1	-1	-3	-2	-3

上記の計測からの考察

1) ヨーガやる前と比べ不眠が解消し全員リラックスし、疲労感、不安感、イライラも下がっている。

\* 血圧測定

名前	収縮期血圧 mmHg(前/後)	拡張期血圧 mmHg(前/後)	心拍数(回/分)
Aさん	133/116	72/71	72/65
Bさん	150/129	88/82	77/61
Cさん	133/143	88/99	101/90
Dさん	139/127	80/77	79/68
Eさん	81/117	43/77	79/90
Fさん	100/108	68/76	65/71

\*上記の計測からの考察

1)収縮時血圧が6人中4人良い状態になった

2)心拍数が6人中4人落ち着いた

## ■感想

<参加者>

\*ヨーガやったら肩が楽になった

\*ヨーガの後眠くなった

\*体が温まった

\*ほっとする

<実施者>

参加者は高齢者なので無理のないよう実施しました。スークシュマヴィヤヤーマ中心です。ディープリラクゼーションを実施した後、みんなポーッと顔色が良くなってリラックスしていました。DVD 坐位が効果的だった。ヨーガ前後の血圧を測って結果が良くなったのでみんな喜んでくれて「またぜひ来て欲しい」と言われた。とてもうれしかったし張り合いが出た。次回は10月7日(月)の予定です。