

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小関喜久江

★日時 平成24年11月10日(土) 午前10:30~11:30

★場所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所

★参加人数 女性4名

★ボランティア同行者 栗野伸子

★状況 すっかり秋色の山々や、街道に沿って流れる気仙川の清流を眺めながら沿岸へ…。
支援員Nさんはお孫さんを抱いていつもの笑顔で私たちを出迎えて下さる。
震災の3ヶ月後に誕生したお孫さんは、今ではしっかりと足取りで歩き
ちゃんと意思表示をし、その小さな成長を見ると心が和む…と皆さん目を細めます。
暖房の入った室内温度19℃で開始。天気は晴れ。

★内容 *ヨーガ療法実習前後の血圧・心拍数・皮膚温の計測

実習者	収縮期血圧mm Hg (前/後)	拡張期血圧mm Hg (前/後)	心拍数(回・分) (前/後)	皮膚温 (前/後)
Dさん	166/163	104/94	64/64	21/26
Eさん	184/168	89/92	60/58	25/36
Hさん	133/108	61/63	69/62	26/33
Iさん	186/170	128/109	88/71	20/30

⊕アーサナ…DVD アンチ・エイジング・ヨーガ：座位編 (20分)

椅子を使わず長座や正座で行う。

- ①自然呼吸の意識化
- ②両手の後ろまわし
- ③両手のひら押し
- ④両手のひら引き
- ⑤足首の前後押し
- ⑥外側からの両ひざ押し
- ⑦ねじり
- ⑧簡単な腹式呼吸(スカ・プラーナーヤマ)

<実習者の声>

- ・お茶飲みしていて遅刻しそうになり急いできました。ヨーガは続けたいから…。
- ・今朝は少し寒かったので、ヨーガ前の皮膚温は低かったけど終了後は10℃も上がっていた。激しい動きではないのに温まっているんですね。
- ・畑では様々な種類の野菜を少しずつ作っている。一番の楽しみです。

※ティータイムでは日々の暮らし振りがよく話題に上がり震災前とその後の生活を比較する事が多く、それらを私たちに話して下さい。

目の前で自宅が海に持って行かれるのを見ても何の感情も湧かなかった事。

震災前の自宅や庭の様子、流されてしまった車をどこそこに置いておけば助かったのに…など状況を思い浮かべ、笑いも交えながら話しをすることで、その現実を受容しようとしておられるように感じた。

体験したことを少しずつ客観的に見られるようになってきたのではないかと思います。

帰られる時には「こんな話を聞いてくれてありがとう…」と笑顔で挨拶をして下さった。