

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手・仁佐瀬一子

- ★日時 11月19日(月) 午前10:00～11:00
- ★場所 大槌町 吉里吉里中学校 仮設住宅
- ★参加人数 女性12名(50代～80代)
- ★ボランティア同行者 前沢良子 藤原ケイ子
- ★状況 盛岡を出発した時は、外気温は0度で、とても寒かった。遠野の風の丘は、特に冷え込んでいたので、大槌町も寒いだろうかと思いましたが、到着してみると、少し青空が見えて、思ったほど寒さを感じなかった。一瞬、これからの仮設住宅の冬の生活を案じましたが、皆さま、笑顔で迎えて下さいました。外で、ラジオ体操を終えられての、計測でしたので、皮膚温計は、20度前後の方々が多かったです。血圧は全体的に高く、腰痛、ひざ痛、を訴えておりました。「先々の事を考えて不安になる・・・」と心の内を話して下さった方もおりました。血圧の計測時、そっと手を握ると、皆さまの手先が冷え切っていましたので、血流が良くなるようにと、誘導させて頂きました。

### ★内容<体操>

仰向けから、呼吸の意識化を促す

○DVD(座位編)

○ (立位編)

★感想 終了後、計測をしてみると、ほぼ全員が血圧は下がってました。皮膚温は上がっていましたので、皆さま、「温かくなった」と話され、ヨーガ療法をすることで変化を実感されていました。表情も和らぎ肩の力が抜けたようにみえました。そのせいか、お茶会では、気さくに心の内を語り、笑ったり、冗談を言ったり楽し気でした。集会に出てこられる方や、愚痴を吐き出せる方は、楽なのですが、完全にひきこもっている方もいらっしゃるようで、そういう方にヨーガが伝わればと思います。多趣味な方は、苛酷な生活環境でも趣味を生かし前向きに生活していらっしゃるの、「1つの事に集中する」ことは、ストレスコントロールと実感しました。

また、10月中に「自主的に集まりヨーガをする」と予定されていました。結果、集まったのは3名だったそうです。仮設住宅で、続けることの難しさを感じましたが、月1回だけでも、やり続けることが大事と痛感しました。

次回の訪問日 12月17日(月)

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手・仁佐瀬一子

- ★日時 11月19日(月) 午後1:30~2:30
- ★場所 大槌町 安渡小学校 仮設住宅
- ★参加人数 女性6名(50代~80代)
- ★ボランティア同行者 前沢良子 藤原ケイ子
- ★状況 多方面から、ボランティア団体が多数きている仮設受託です。快く私達を迎えて下さいました。前の団体さんの後片づけがあり、人の集まりが遅く、2時近くにはじめ30分やりました。計測は実施していませんが次回から行う予定です。「血压は高くありませんか」と尋ねると「そんなの気にしない」とおっしゃられ、元気さを感じました。実際は高いのでしょうか……。こちらの方々は、パワーがあり、いつも私達に冗談を言い、楽しませてくれます。そんな、雰囲気の中で始めました。
- ★内容<体操>  
座位編(学校の玄関先なのでDVDプレーヤーはなく口頭で行う)

### ★感想

皆さま、まじめに取り組んで下さいました。場所が玄関先なので、下が冷え込み、せつかく行ったのに半減してしまう・・・と思いました。集会室もあるそうで、今後は出来たらそちらでやらせていただきたいと思いました。

訪問して、3回目?のようです。まだまだ、信頼関係を築く期間なので、じっくり時間をかけて支援を続けていきたいと思いました。

次回の訪問日 12月17日(月)