

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 12 月 15 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 9 名 (近所の中学生 2 人)
- ★ボランティア同行者 栗野伸子
- ★状 況 この時期には気温が高くそぼ降る雨の中沿岸へ。道路改修工事が至る所でおこなわれており、悪天候の中作業される方のご苦勞に頭の下がる思いで通り過ぎる。
温度差があるせいか山際や川の付近が濃霧に覆われる場所が多く、空も終日どんよりとした厚い雲に覆われ帰りには雨も本降りになった。
集会所前にいた女子中学生 2 人に声を掛けると気軽に参加してくれた。 室内温度 20℃

★内 容 *ヨーガ療法実習前後の計測

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)
A さん	168/143	67/71	64/61	18/31
B さん	138/145	84/92	68/67	26/28
C さん	136/129	73/78	74/72	18/34
D さん	159/119	91/75	52/59	20/35
E さん	143/107	87/71	71/66	18/34
F さん	127/115	83/80	68/65	16/32
G さん	149/142	81/93	58/57	22/32

⊕ DVD アンチ・エイジング ・ヨーガ：座位編 (20 分)・立位編 (20 分)

<実習者の声>

- ・震災後から目を閉じると不安になる。日中一人でいるとやはり不安になり外を散歩したり畑を見に行ったりして気を紛らわせている。一番の不安は将来の事。(高台移転の目処が立たない…等)
- ・最近になって、あれも無くなった、これも流された…と改めて感じる事が多くなりその度に力が抜けてゆく気がする。
- ・身体がとても暖まるのが分かる。 吐く呼吸が大事なんですね。呼吸って難しい。
- ・ヨーガ療法って身体を動かすだけではなかったのですね (中学生)

※明るくさばさばしているように見えるが、さびしがり屋で先の見えない不安を抱いている人が少なくない。支援を受けたり、転出される人があったり…一喜一憂する出来ごとに気持ちの揺れ幅も大きいようだ。

※過去のデータ (DVD+アーサナの時に血圧の上がった人が複数見られた) から、DVD のみの方が血圧が下がるのではないかと療法士の提案で本日は DVD の内容だけで行った。
慣れてきたせいもあり、全体的にスムーズで静かに落ち着いた時間を持てた。
血圧は大きく下がった人もあり、今後も観察してゆきたい。

※難しげなポーズを期待していたらしい中学生は、自分たちの持っていたイメージと違うヨーガに驚いていたようだが最後まで神妙に参加し、ティータイムでは大人たちの感想などにも静かに耳を傾けていた。