

- ★ 日 時： H25年1月25日(金) 10:30~11:30
- ★ 場 所： 陸前高田市 旧広田水産高校仮説集会所
- ★ 参加者： 9名(50代~80代 男性 2名 女性 7名)
- ★ ボランティア同行者： 高橋五百子

<状況>

今日は朝から雪降り 8時集合で1台の車に便乗し、ひたすら沿岸に向かう、道路が濡れていて対向車に頭から泥水を掛けられながら車を走らせ、北上山脈の峠を越えると今度は小雨に変わり現地に近づくにつれ、日が差してきた。周りには雪もなく内陸と沿岸の違いがはっきりわかる。仮設には何時もの皆さんが出迎えてくれ、車から荷物おろしを手伝っていただき、早速手分けして血圧、心拍数、皮膚温を計測し、ヨーガを開始する。

<内容>

● アンチエイジング・ヨーガのDVDプログラムとアーサナ

立位 * 自然呼吸の意識化 * 両手の後ろ回し(有音・無音各2回) * 腰押し
(有音・無音各2回) * ねじり(状態を左右にねじる)

座位 * 膝押し(有音・無音) * 内側からの膝押し * 両膝を開き状態を前に伸ばす
* 指を組み前に伸ばし両腕の間に頭を入れ背中腰を後ろに引く * ヨーガ・ムドラ
* 両手でジャンケン(片方の手を勝たせる)

<呼吸法>アグニ・プラサーラナ * ブラマリー

実習前後の生理的データ (室温 開始時 20℃ 終了時 22℃)

	収縮血圧	拡張血圧	心拍数(回/分)	皮膚温(℃)
	mmHg前/後	mmHg(前/後)	前/後	前/後
Aさん	133/ 137	74/79	75/ 67	32/ 31
Bさん	174/ 157	86/ 88	90/ 90	24/ 31
Cさん	132/ 128	73/ 79	57/ 59	33/ 32
Dさん	119/119	74/80	82/ 77	24/30
Eさん	141/ 150	85/ 80	81/ 68	20/ 31
Fさん	118/ 138	71/79	61/57	27/28
Gさん	144/ 111	70/58	75/66	31/
Hさん	146/ 147	80/87	71/82	26/36
Iさん	134/147	66/72	86/79	28/30

◆実習者の感想（実習前）

* この間、仲間の皆さんと食事を楽しく頂いたあと夜9時頃、急に胸がむかついて嘔吐する。
、誰も嘔吐はしていないので食べ合わせが悪かったと思えない。病院に行き診察では異常なしといわれた。体も楽になれたし一安心する

* コレステロール高目といわれる。

* 3. 1 1 以来血圧の薬を服用 * 左側肩こり、 * 不安感、今後の土地とかのことで

(実習後の感想)

* 久しぶりに体を動かし、気持ちよかった。

* 体がポカポカする。 * 体が軽くなった。 * 楽しかった。

* 晩酌1合くらい、これが楽しみ。

◆ヨーガ療法士の感想

被災者の皆さんは不安なことは数多くあるとは思いますが、少しずつ家族にも仕事が増え満足とは言い難いが少しは安定してきていると思える。雰囲気や肌で感じ取れる。

これからも訪問を続けながら、良い信頼関係を築けていけたらと思います。