

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手・仁佐瀬一子

★日時 2月25日（月）午前10:15～12:15

★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 小刈米千彩子

★状況 自宅を出発時、外気温-11度。天気は快晴であったが、先日までの最強寒波の影響で、かなり冷え込んでいた。2月は、岩手の冬でも最も厳しい時期である。路面も山々も真白く雪に覆われており、朝日がキラキラと反射して、寒さを一層感じさせていた。高速道路も圧雪状態で走行に緊張が走った。事故が無いようにと、ゆっくり沿岸にむかっていたが、釜石に差し掛かる途中で交通事故が発生したようで、15分遅れで現地に着した。釜石、大迫町もうっすらと雪景色であった。集会所には、既に仮設住宅の皆様が、お集まり頂き、私たちを笑顔で迎えてくれました。

室温22度

★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	127/139	80/87	77/71	27/32
Cさん	167/143	69/68	68/67	24/32
Eさん	175/165	86/91	70/68	20/23
Fさん	175/194	107/118	58/55	33/30
Gさん	160/160	92/95	89/80	/32

\*Gさんの皮膚温（実習前）は計測しなかった。

座位編・立位編（DVD使用）

★感想

実習前の聞き取りでは、全体的に高血圧症の方でも「体調は良好」と話されていたが、計測をしてみると、血圧は高めであったことから失体感症が伺える。特に、Gさんは支援員さんであるためか、実習後もさほど変わらず高い数値を示していた。実習後の感想も、全体的に問題はなかったようだ。実習中は、皆さま閉眼され行われていましたが、「左右のねじり」の動作の際、動きに戸惑ったり、力をどこに入れるかがわかっていなかったようで、ヨーガ療法士から、細やかな説明がなされた。何度もDVDを聞いていても実際は思うように動いていないケースが多いかもしれません。意識化が上手く施されていることを・・・と願います。

また、来月には、3月11日が訪れると共に、3回忌の法要が行われるという事だ。支援員さんは、震災当初を振り返り、震災直後の大変さ苛酷な状況を生々しく語ってくれた。3.11を迎えるたびに、あの壮絶な体験が1人1人の中で思い起こされるのかと思うと、切ない気がしてくる。しかし、支援員さんは、ワカメなどの養殖に力を入れることなどを明るく笑顔で語ってくれた。その表情は輝いていた。

外を見渡すと、ガレキは撤去されているが、荒地のまま、復興と呼ぶには程遠い状態である。しかし、支援員さんのように、希望を持つということが、その人を明るく強くさせてくれているのだろうと、思えた。

ボランティア活動に参加してから、度々思うことがある。私の日常のちっぽけな悩みを、もし、皆様に打ち明けたならば、仮設住宅の皆様は、どなたも、こう言うだろう、

「生きているだけでいいじゃない、家があるだけでいいじゃない、家族がいるだけでいいじゃない」と。

それを考えると、また、勇気を頂いたような気がする。また、参加させていただきます。有り難うございました。