

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 前澤良子

- ★ 日 時 2013年3月18日(月) 13:30~14:30
- ★ 場 所 大槌町 安渡小学校
- ★ 参加者 仮設住宅住民 男性1名 女性6名
- ★ ボランティア同行者 藤原けい子 小苺米千彩子 仁佐瀬一子

### 《状況》

この仮設住宅を訪ねた NHK の「鶴ベエの家族に乾杯」が2回にわたって放映されて、まずはその話題から。すっかり最近では打ち解けて会場準備をする。館長がマイクで呼びかけが雨のためか、今一つ集まりが悪く職員が声掛けに行ってください。いつものメンバーが集まりさっそくヨーガ療法開始。ヨーガ療法のここがポイントというところを先にはなし意識化を促した。それでも目を開けたままで目配りすると目を閉じるが、スクリーンの適切な誘導でもうつろに聞いているように感じられる人もあった(若い職員)。高齢の方は耳が不自由な人もあるので指導の途中、目配りしながら戸惑いがないか気を付けた。

吉里吉里仮設で尿失禁の人(高齢者)があり骨盤底筋体操も指導した。

### 《内容》

アンチエイジング・ヨーガ座位編、立位編 DVD を使って行う

骨盤底筋体操

### 実習前後の生理的データ

	収縮期血圧 mmHg(前/後)	拡張期血圧 mmHg(前/後)	心拍数(回/分) (前/後)	皮膚温度(°C) (前/後)
Aさん	149/149	71/78	89/96	21/30
Bさん	173/153	69/65	60/53	33/34
Cさん	121/104	72/70	88/93	20.5/28
Dさん	150/141	72/84	78/71	32/33
Eさん	161/167	91/90	91/71	32/31.5
Fさん	122/133	68/78	59/63	31/34
Gさん	121/	77/	70/	32/

### 《実習者の実習前後の感想》

「体が軽くなるのがわかる。」(91歳男性 Aさん)、「針仕事の疲れが取れた。」(81歳女性 Bさん)、「体が軽くなった。すっきりした。」(76歳女性 Cさん)、「右腕が痛い。」(62歳女性 Eさん)、「リラックスできるのがわかってきた。」(64歳女性 Fさん)

### 《感想》

大きなスクリーンを使っての実習はわかりやすいように見える。が、理解の差があるようで、実習者に戸惑いがないか指導者はよく見て行うことが大切と思った。「呼吸を合わせるのが難しい」という声も聞かれた。