

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 藤原ケイ子

日時：2013年3月15日（金） 10:30分～11:30分

場所：陸前高田市 旧広田水産高校仮説集会所

参加者：5名（60～70代 女性）

ボランティア同行者：高橋五百子、石川照子

<状況>

三寒四温の言葉道理の気候の中、今日は比較的天候が穏やかですっきり春めいてきている中、1台の車に便乗しひたすら車を沿岸へ進める、車中から見る景色はすっかり春めいてきて車の中は気持ちがいいが、車を降りると浜風が強く肌に差し込む寒さを感じる。

復興が進んでいると感じ取れるのは道路工事、建設工事、工事車両の往来で人口が多くなっていることなどで見た目にも感じ取れる。実際建物が多くなり風景が変わってきています。集会所には何時もの参加者がいて荷物おろしを手伝ってくださり、早速手分けして、血圧、心拍数、皮膚温を計測、すぐヨーガを開始する。

<内容> ★ アンチエイジング・ヨーガ DVDプログラム 立位編、座位編

大きい画面にDVDを映していただき、参加者の後ろ側に療法士2名配置、ヨーガが体に良いことを説明、緊張と弛緩の意識化、体を動かすことで筋肉が再生されることなど話す。

<呼吸法> スカ・プラーナーヤーマ アグニ・プラサーラナ

実習前後の生理的データ 室温 開始時 15℃→終了時 18℃

	収縮期血圧	拡張期血圧	心拍数(回/分)	皮膚温度(℃)
	mmHg(前/後)	mmHg(前/後)	(前/後)	(前/後)
Aさん	147/142	69/59	67/55	28/32
Bさん	130/122	84/70	68/63	30/33
Cさん	171/148	90/83	82/77	21/32
Dさん	142/128	84/76	77/74	24/28
Eさん	155/147	76/80	58/55	28/30

<実習者の感想>

★ 気分がよい。★ 良好 ★ 良好で気分がすっきりした。★ 顔が腫れぼったい枕の位置が悪かったかな？

<実習後の感想>

★ 肩、腕の痛みが強く体を動かすににくい。★ 体の力を抜くことがわかり気持ちが良い
★ 病院の先生から若いですねと言われうれしかった（ヨーガのおかげかな？と言っていた）★ 毎日少しだけでも体を動かしている。★ 12時すぎるとトイレに2回は起きる

< ヨーガ療法士の感想 >

ヨーガを終えティータイムのとき、被災されてすぐの状況を少し話てくださり心の傷の深さ蟠り、心の葛藤を改めて知ることを感じ取れる思いのお話でした。皆さんはこれだけの被災を受けたにもかかわらず前に進むしかないという言葉が心に沁み込みます。2年目の歳月でやっと山を切り崩したところに（高台に）移転などの話が決まった人、子どもたちと同居でこの場所を離れる人、不便を強いられたこの土地、住めば都になってきただけに、また変わらなければならない人、・・・・・・・・・・本当に人生って何なんですか？と考えさせられます。皆さんの心のわだかまり、葛藤、イライラを口から吐き出させてやりたいと思うやるせない気持ちでいっぱいです。