

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手・仁佐瀬一子

- ★日時 4月15日（月）午後1:30～2:30
- ★場所 大槌町 安渡小学校 仮設住宅
- ★参加人数 女性11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 高橋千賀子
- ★状況 天気、快晴。春を感じさせる温かい日でした。沿岸釜石市に近づくにつれ、桜がほころび始めていました。盛岡市近郊では、まだ見られない光景でしたので、桜の淡いピンク色がほっと心を和ませてくれました。春は内陸より被災地沿岸地域に早く訪れるのでした。午後1;20分ごろ、大追町安渡小学校に到着する。玄関先では、なじみの顔ぶれ数名の方々が私達を笑顔で迎えてくださいました。早速、測定を開始する。

室温17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	138/182	66/84	60/68	30/34
Bさん	150/141	80/91	92/85	18.5/28
Dさん	155/159	81/76	78/76	20/26
Fさん	172/175	83/94	81/72	15/27
Gさん	183/158	94/83	64/61	31/34

座位編・立位編（DVD使用）

★実習者の感想・様子

- Aさん（81歳・女性）：良好とのこと。お話しが好きなので、終了後も話され落ち着かない様子でした。
- Bさん（62歳・女性）：前は終了後、血圧収縮期161→167・拡張期91→90でしたが、今回は下がっていた。動きにもなれて目を閉じられて行っていました。
- Dさん（91歳・男性）：実習後血圧には、あまり変化ない。（前回の血圧、収縮期149→149・拡張期71→78）
- Fさん（72歳・女性）：初参加。血圧降下剤服用している（震災前から）。お話しすると静かに笑顔で受け答えくださっていた。実習中は開眼して実習する。
- Gさん（74歳・女性）：初参加、健康とのこと。血圧降下剤服用している。実習中は殆ど閉眼され実習していた。意識化がなされたのか実習後は血圧が下がっていた。表情も和んでいました。

★感想

毎回5～6名ほどでしたが、11名の参加がありました。回を重ね、計測を開始し聞き取りをすることで、少しずつ信頼関係ができつつあるように感じました。毎回参加されてる方は目を閉じられ静かに意識化が促されてる様子です。終了後は表情が和みほっとされたような、雰囲気がありました。初参加の方が2名いました。（Fさん・Gさん）DVDに合わせ無理なく動かされていました。次回も参加され、継続されることを願います。毎回、訪問させて頂くたびに、皆さま本当にお元気で冗談を言って私達を笑顔にさせて下さいます。いつもながら、活動が終わり帰宅すると、「何もかも失って、家族、家、仕事・・・それなのに、何故笑顔で元気でいられるのだろう・・・」と思うのでした。見えないところで、悲しんで悔しくて苦しんで、それでも「ここで生きていくしかない」と何度も何度も少しずつ受け入れて、オームする、応諾なさったのであろう・・・と思うのでした。何もない、大追町から、物にあふれた日常に帰り、忙しさに紛れ、感謝を忘れていた自分自身。ごめんなさいと当たり前前に思っていた日常に感謝するのでした。有り難うございました。 次回訪問日5月13日（月）

