

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手・仁佐瀬一子

★日時 5月13日(月) 午前10:00～12:00

★場所 大槌町 吉里吉里中学校 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 内村ゆきえ 藤原ケイ子

★状況 盛岡出発時7:15分。天気曇り。岩手山の頂上にはまだ、うっすらと雪がのこっている。盛岡は、寒暖の差が激しく体調不良を訴える方々が少ない。沿岸は春が速いので仮設の皆様はどうしているだろうか・・・と顔ぶれが浮かんた。1か月ぶりの訪問に心が浮足立っていた。遠野に入ると、桜の並木道は、葉桜になりかけていた。遠野、釜石を抜け、大迫町に到着した。天気は快晴であった。集会所の入り、さっそく計測の準備に取り掛かった。

室温15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	172/149	93/77	73/65	22/33
Bさん	132/123	77/75	84/75	18/30
Cさん	109/125	70/77	66/61	19/32
Dさん	125/114	83/79	73/67	21/21
Eさん	135/143	78/74	67/67	24/34

座位編・立位編(DVD使用)

★実習者の声・症状の変化

Aさん(77歳・女性):実習前、体調は「まずまずです。」とお話しされていた。

Bさん(76歳・女性):実習前、今日は元気、良好。実習後リラックスして、眠くなりながらやっていた。安心した。ほっとした。

Cさん(82歳・女性):実習前、「変わらない」と話す。実習後、「身体が温かい、気分はサイコ-です」と話されていた。皮膚温が19度→32度に高くなり頬がピンク色に変わっていた。実習前より声に張りが出て表情がスッキリしたように見えた。

Dさん(41歳・女性):初参加、支援員を務める。震災後に血圧が高くなり、血圧降下剤、コレステロールの薬、眠剤を4月中旬まで服用していた。現在は飲んでいない。40肩(湿布、痛み止め服用)。実習後血圧が下がっていたことに驚かれていた。(125→114)実習前は表情がこわばっていたが、終了後は明るく笑顔になっていた。初めは開眼されていたが中盤からは、閉眼されていたので緊張と弛緩の意識化ができていたように思う。

Eさん(69歳・女性):「ちよつと風邪気味、カイロをしている。朝食後吐き気を感じたが今は収まった」とのこと。

★感想

実習前は、全体的に「良好」と話されていた。体調不良を訴える時期は、季節の変わり目に「調子が悪い」と聞くことが多いように感じる。ボランティアは月1回ですが、自主的に月1回行っているようですので、習慣化されていくと良いと思います。終了後は手作りお菓子を頂き、お茶タイムになる。笑顔で冗談を言ったりしながら、くつろいだ時間を過ごさせていただきました。ヨーガをして、美味しいものを食べて、笑って、また、日常に戻られていく。少しずつではありますが、ヨーガで心の復興に繋がっていくと嬉しく思います。有り難うございました。

6月17日(月)次回訪問日