

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手・仁佐瀬一子

★日時 6月17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7名(50代～80代)

★ボランティア同行者 小沢アヤ子 内村ゆきえ 前沢良子 伊藤さとみ

★状況 盛岡出発時7:15分。天気曇り。梅雨を感じさせる蒸し暑さがあった。遠野の風の丘を通り、釜石市市内に入る。釜石の繁華街は、月1回の訪問の度に、復興を思わせるぐらい町に活気があった。しかし、大迫町に到着すると、依然として風景は変わらず、家々の土台が荒々しくむき出しとなっており、復興には程遠い状態にあった。「何もない・・・地震、津波は本当に凄い光景だっただろう」と思わずにいられなかった。この時期は沿岸特有の「やませ」が吹いており肌寒かった。仮設住宅に到着。それぞれの玄関先に家庭菜園を施し、皆様、元気に過ごされている様子が伺えた。早速、計測を開始した。

室温20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	175/173	81/92	71/66	34/34
Dさん	101/131	70/82	65/69	33/×
Eさん	141/151	93/99	67/64	22/26
Mさん	142/157	79/88	66/64	32/35
Nさん	121/120	79/46	89/69	33/33

★座位編・立位編(DVD使用)

★ヨーガ療法アセスメントを施すため、各人から情報収集する。個別にアンケートに沿ってお答え頂いた。

★実習者の声・症状の変化

Aさん(77歳女性):震災後2011年10月～ヨーガ療法のボランティアに参加されて以降、ご自分で毎日ご自分で呼吸法、アーサナーを実行されているとのこと。2013年4月ごろから正座、便秘の解消、尿漏れ改善、風邪をひかないなど、効果を実感されている。

Nさん(65歳女性):震災前から腰痛があった。震災後、布団の上げ下ろしができないくらい腰痛がひどくなった。ヨーガ療法に参加してから、布団の上げ下ろしができ、大分、楽にはなったが、寝ても覚めても腰が気にかかる、と話していた。何とかヨーガで回復させたい様子であった。ヨーガは良いとわかってはいても1人では中々できず、ボランティアの時だけやっているそうです。実母が行方不明。今はあきらめている・・・と話されていた。

★感想

個別に情報収集をさせていただきました。高血圧、ひざ痛、腰痛が圧倒的に多かった。先々の不安感、不便な仮設住宅の暮らし、行方不明の家族や思い出の品々など、物を無くしたことへの喪失感などが、腰痛などの痛みを引きずり、更に、悪化させているように思った。聞き取りをさせて頂いた中に、2人ほど、「何もなく健康です」話されていた方がいた。血圧安定しており、多少の膝の痛みなどは訴えていましたが、その方々の共通部分は、「暴飲暴食しない、魚野菜中心の食生活、足腰が弱らないように散歩を欠かさず毎日している・・・」と自分なりに気をつけているようでありました。今後も、参加させて頂きたいと思います。

7月22日(月) 次回訪問日