

ヨーガ療法・ボランティア活動報告

岩手・伊藤さとみ

- ★ 日時 6月17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 男性1名(90才代) 女性6名(60~80才代) 計7名
- ★ ボランティア同行者 小沢アヤ子 前沢良子 仁佐瀬一子 内村ゆきえ
- ★ 状況 天気、曇時々晴。ヤマセで霧がかかり気温があまりあがらず、建物の中へ入るとひんやりして肌寒さを感じました。仮設住宅に人影はあまりなく静かでしたが、時間になると笑顔で皆さん集まって下さいました。

★ 内容

①ヨーガ療法実習前後の計測

実習者	収縮期血圧 Hg(前/後)	拡張期血圧 Hg(前/後)	心拍数 回/分(前/後)	皮膚温 °C(前/後)
Aさん 63才女性	114/71	113/71	62/55	33/34
Bさん 86才女性	119/67	125/67	78/58	28/29
Cさん 91才男性	122/74	123/71	78/89	26/30
Dさん 76才女性	150/82	121/74	98/81	33/35
Eさん 72才女性	162/86	162/83	82/74	30/32
Fさん 79才女性	×	166/87	× /76	34/30
Gさん 75才女性	138/81	×	83/ ×	33/ ×

* Fさん 病院で測ってきたから測らなくていいと、計測できず。

* Gさん アセスメントの聞き取りで測りそびれてしまう。

②計測が終わった順にアセスメントを開始。会話が他の人に聞かれない場所で3名のヨーガ療法士が個別にマンツーマンで行う。

③アセスメントと同時進行でDVD(座位編・立位編)を使い実習をする。

★ 実習者の感想・様子

Aさん：血圧を確認され良しと満足気、実習は終始目を閉じて行う。

Bさん：動かしていない所を動かすのでヨーガをやるのは良い。

Cさん：実習後はスッキリするととても良いと笑顔。顔つやも良い。

Dさん：今日はスッキリしないと話されていたが実習後は笑顔でおしゃべりをされる。

Eさん：確認しながら時々閉眼して実習を行う。

Fさん：立位時、眩暈あり途中で座って休む。終了後は眩暈なし、おしゃべりを楽しまれている。

Gさん：アセスメントまだ話し足りなかった様子。

★ 感想

本日よりアセスメントの聞き取り開始。今まで聞き取りしていた情報をまとめ、更に詳しく「ヨーガ療法実習・開始時アンケート」をもとにお話をうかがいました。私は、DVDを使った実習をおこなっていたため直接アセスメントの聞き取りはしていませんが、被災地の方には話せないことも私たち外部の者には話しやすいようで、今までの体験やご苦労、不安、行き場のない気持ちが言葉にあふれ、もっと話を聞いて欲しいという感じだったそうです。アセスメントを終わられて帰って来る時の表情が穏やかだったのが印象的でした。

一部の方たちは、震災後自分の得意なことを見つけ編み物や刺し子、ボランティアで来てくれた子供との文通など、生活の中に楽しみを見つけ過ごされている方もいらっしゃいました。その反面、持病や体の調子がすぐれない、慢性的な痛み、高血圧の方も多く、アセスメントを行い個人に対してのヨーガ療法の必要性を、実感しました。

仮設住宅の近くに集合住宅ができ、抽選で入居が決まった方も何人かいらっしゃり、8月頃に引っ越すことになるだろうとの事でした。