

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 前澤良子

- ★ 日 時 2013年9月30日(月) 10:30~11:30
- ★ 場 所 大槌町 吉里吉里中学校 仮設住宅集会所
- ★ 参加者 仮設住宅住民 女性8名
- ★ ボランティア同行者 藤原けい子

### 《状況》

8時半、遠野道の駅で北上からの藤原さんと待ち合わせ大槌へ向かった。近道を30分ほど走ったところで時間帯通行止めに会い戻った。途中、仮設住宅の支援員さんに連絡を入れる。遅れること30分。すでに集まっていた方たちは自主的にDVDでの実習を始めていた。座位編を終えたところで、仰臥位からの療法を自由に行った。腰痛でコルセットが離せない方が二人。股関節、膝の動きの悪さや痛みを訴える方が多く、それにあわせて指導した。

### 《内容》DVD座位編

シャバ・アーサナでの体の感覚、自然呼吸を感じ取る

仰臥位：ストレイト・レッグ・レイジング・ブリージング有音、無音&アイソメトリック

パバナムクタ・アーサナ・ブリージング有音、無音& アイソメトリック

股関節緩め 両膝を立て片膝を内に折る(ねじり)

シティラ・ダンダ・アーサナでの体の感覚、自然呼吸を感じる

座位、長座位：ハーフ・バタフライ・ブリージング有音、無音

フル・バタフライ・ブリージング有音、無音

セツ・バンダ・アーサナ・ブリージング有音、無音

ヒップ・ローテーション有音、無音

アルダ・ウシュトラ・アーサナ・ブリージング有音、無音

スプタ・ヴァジュラ・アーサナ・ブリージング有音、無音&アイソメトリック

DRT

## DVDによる自主レッスン後の生理データ

実施回数の多かった

O・Mさん(78歳)

	収縮期血圧 (前後)	拡張期血圧 (前後)	心拍数 (前後)	皮膚温 (前後)	DVD 実施回数
2013/7/22	152/146	80/83	72/66	36/36	月 18回
8/19	141/154	85/84	68/58	32.5/31.5	月 10回
9/30	157/152	88/81	66/64	32/31	月 11回

H. Mさん (66才)

	収縮期血圧 (前後)	拡張期血圧 (前後)	心拍数 (前後)	皮膚温 (前後)	DVD 実施回数
2013/7/22	112/107	73/77	77/67	26/32	月 22回
8/19	125/116	74/68	79/68	36/35	月 回
9/30	123/151	77/87	82/65	33/31	月 15回

H. Kさん (71才)

	収縮期血圧 (前後)	拡張期血圧 (前後)	心拍数 (前後)	皮膚温 (前後)	DVD 実施回数
2013/7/22	138/120	103/65	55/	21/28	月 19回
8/19					月 回
9/30	147/154	84/89	73/70	25/24	月 10回

T. Tさん (63才)

	収縮期血圧 (前後)	拡張期血圧 (前後)	心拍数 (前後)	皮膚温 (前後)	DVD 実施回数
2013/7/22	108/105	59/57	69/65	24/36	月 12回
8/19					月 3回
9/30	112/116	61/66	62/60	31/29	月 9回

H. Yさん(60才)

	収縮期血圧 (前後)	拡張期血圧 (前後)	心拍数 (前後)	皮膚温 (前後)	DVD 実施回数
2013/7/22					月 22回
8/19	129/124	81/74	76/56	32/26	月 9回
9/30	110/117	75/70	68/62	34/32	月 8回

《感想》30分遅れ、着いて目にしたのは意識をしっかり集中させて気持ちよさそうに実習している様子だった。月に一度の訪問での実習だけより習慣にするとより効果がわかるとはなし、実習カレンダーを渡してから三か月になった。猛暑の八月はお盆の忙しさもあり参加回数が減ったものの78才O. Mさんが熱心にみなさんをひっぱり集会所での自主ヨーガは定着しつつある。集会所から出て高台集合住宅に移った方も何人かあった。表情に明るさが感じられ、体重が減ったのかすっきりした方もあった。「あれこれ考え眠れない」と言っていたH. Kさんは「眠れるようになった」とはなししてくれた。腰、膝、股関節などの動きの悪さや痛みを訴える方が多かった。みんなの希望で自由に組み合わせ上記の内容で実習した。