

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手・仁佐瀬一子

★日時 12月9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8名(50代～80代)

★ボランティア同行者 小沢アヤ子 小刈米千彩子

★状況 盛岡出発時7:30分。天気曇り。9:45に到着する。今年最後の訪問です。師走のあわただしい中、なじみの顔ぶれが笑顔で迎えて下さった。「遠いところ、運転は大丈夫でしたか?」と気遣って頂いた。私は、ほっとしながら笑顔で挨拶を交わした。早速、計測を開始した。

★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)
H・Kさん	134/128	92/82	71/72	18/24
Y・Kさん	148/133	80/92	73/76	16/35
O・Mさん	146/158	82/90	64/60	22/29.5
M・Rさん	116/115	73/73	75/65	16/32
H・Mさん	121/121	77/79	76/72	20/30

★座位編・立位編(DVD使用)

★実習者の声・症状の変化

H・Kさん(70歳女性): ひざ痛があり歩くのは辛い。一進一退、先日あたりからまたよくなった。

O・Mさん(77歳女性): 体調は良い、顔色もよく元気そう。

M・Rさん(71歳女性) 週1回の実習の時は変化がなかったが、週5回の実習にしたら体調が良くなった。何年も前から悪かったが、朝はだるくても動くよくなっていく。

H・Mさん(67歳女性) 良好、右膝の痛みがなくなった。

★感想

談話室に毎日、集まって、DVDで実習を行っているとのこと。ひざ痛、腰痛、高血圧症など、全体的に症状の安定が観られました。皆様もそれを実感してか、欠かさずに自主練習をなさっている様子でした。何よりも表情が明るく心が安定してきているように感じました。とても良い事と思いました。

大迫町のボランティアに参加させて頂き、何回めの訪問になるのだろうか・・・? 震災から2年8か月が経過するが、被災地の風景は以前と変わらぬ光景である。「被災地は被災地のまま」なのです。被災された方々の心も、被災直後のまま、一歩踏み出せ方、どちらにしても、見守っていきたいと思いました。

次回訪問予定・・・3月17日または24日(月曜日)(1,2月の訪問はお休みとする)