

2012年 5月19日(土) ヨーガ療法ボランティア報告 第6回

佐藤美弥子(実技指導担当)

渡辺幸子

玉木瑞枝

場所： 宮城県岩沼市里の杜 西地区仮設住宅内集会所

時間： 13:30~14:30 その後30分ほどティータイム

参加者： 7名(内1名 お茶のみ参加) スタッフ2名(男女各1名) 計9名
(何度か参加のリピーターで心地よさを感じているメンバーである)

(内容)

- ・ ヨーガ実施前後の指先温度の測定
- ・ 今日の体調や気になっている事などの聞き取り
- ・ 手足など末端をほぐしながら心地よい場づくり
- ・ 呼吸や身体を動かしていくにあたって「今、ここ」を感じる意義の理解
- ・ 等尺運動を中心に各種アーサナ
- ・ リラクゼーション

(実習者の語りから)

<始まる前の聞き取りから>

Aさん： 少し疲れ気味

Bさん： ひざ痛 よく眠れる(眠剤服用)

Cさん： よく眠れる 食べられる

Dさん： 4月のヨーガ後、意識不明になり入院(水分補給を勧める)

Eさん： すこぶる元気で過ごしている

Fさん： 2日前に胃腸炎に 今日睡眠不足(顔色はよい)

実習後

- ・ 仮説の運動会が延期になりヨーガに参加出来よかった。
- ・ ねじりのポーズがとてもすっきりする。
- ・ 足上げなど足の重みを感じた。
- ・ 疲労がとれた
- ・ 左大腿下 気持ちがいい

(ヨーガ療法士から)

今回初めから参加して頂いて3~4回目になるDさんですが、津波に流されている最中に脳梗塞を煩い後遺症があります。麻痺が残り感覚がほとんどなく、思うように腕を動かせない状態でしたが、体操をしたとき筋肉痛のような感覚を感じ、感覚が戻るかもしれないという希望を持ち参加していました。落ち着いている様子でしたが4月24日意識不明で緊急入院なされたと言う事でした。今日はそれでも来

て下さっておりました。低血圧（上 93 下 58 心拍数 86 その日の測定）の梗塞のようです。右肩・下肢の麻痺があり動きが思うようにいかないながらも、その中で言われていることを認識しゆっくり動いていました。前頭痛がありご自分では頭がよく働かないという訴えでした。コーヒーはよく飲むが水はほとんど飲まないと言う事などで元看護師の渡辺幸子療法士が若干の生活指導を行いました。まだ 40 代でありこの僅かな時間にも可能性に賭けていきたい思いが伝わってきました。中にはこのような重篤な身体を抱えている方もいるのでボランティア間の申し送りや情報の共通理解が重要なことを感じました。

3 回目からお茶タイムを設けていますが実習後のみなさんの身体や生活のようすなどざっくばらんな話会で仲間意識が生まれ、また次回につながるようです。

今回 仮設でのアクリルたわし作りの話題になりました。

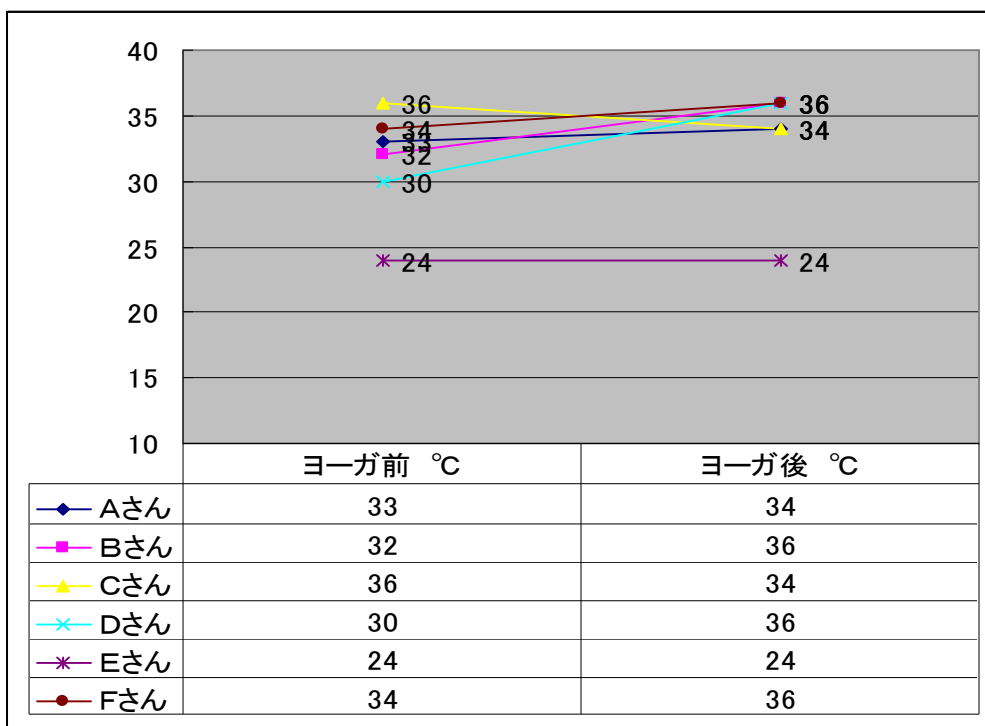
ヨーガ療法学会岡山大会に出品することで被災地支援が出来ないか検討してみたらどうかというお話もでした。

普段、あまり外に出ない方にも一緒に手仕事をする事で人と接する機会を作れたらという思いもあります。

【ヨーガ療法学会本部と、岡山の研究総会事務局長の井汲先生にもお話を伝えし、どちらからも是非協力したいというお返事をいただきました。ただ今年は会場の関係で販売ブースを出すスペースがないので、物販はしないが、いろいろな形で支援は可能なので、皆さんが作られたのは会員の方たちに販売することはできるという回答を頂いています。

岩沼の支援センターさんとも話し、よい形で実現できたらと思っています。】

(指先の温度 計測結果)





アイソメトリックを入れたねじりに挑戦 “これは気持ちいいわ〜”



復興支援センターの事務局で見た頂いた
アクリルたわしのサンプルです。(参考まで)



着物地で作ったコースター (参考まで)