

2012年8月4日 ヨーガ療法ボランティア

佐藤美弥子（実技指導担当）
西城麻耶

場所： 岩沼市仮設住宅西棟

時間： 13:45～14:45

参加者： 4名＋スタッフ1名

内容： ヨーガ前後の指先温度（度）

血圧・脈拍（mmHg）

今日の体調や気になる事等の聞き取り

アイソメトリックを意識したアーサナ

動いたことによる、呼吸や身体の変化を感じ取る

リラクゼーション

	収縮時 血圧	後	拡張期 血圧	後	脈拍	後	指先 温度	後
Aさん	129	132	70	71	77	68	36	35
Bさん	136	141	89	90	81	88	36	34
Cさん	145	129	74	62	97	91	35.5	36
Dさん	165	178	95	112	83	72	35.0	34
Eさん	178		98		70			
Fさん	121		58		67		36	

実習前：

- 肩が凝る。
- 腰が痛い。

実習後の感想：

- リラックスした。
- 体が伸びた気がする。
- 眠くなった

お茶会：

今回は、スタッフの方も合わせ、男性が二名おり、今の仕事・生活の状況をお話ししてくれました。

その方は、震災後、ロータリークラブなどから支援を受け、メロンの栽培を手がけているとのこと。受粉にはミツバチが大切で、女王蜂の話、今年のメロンの出来など、いきいきとお話してくださいました。（初夏はプリンス系のメロン、晩夏はマスク系メロン、その間にはト

マトの栽培が畑の使い方によいと、試行錯誤されたそう。)

参加者の多くは、空港近辺にお住まいの方が多かったため、当日の行動、様子などをお話ししていただきました。

こちらの仮設は大きいので、場所場所にコミュニティが生まれ、夏になり、外でお茶のみをするなど、少しずつ、そこの方達ならではのコミュニティができているとお話もありました。

感想・反省：

開始時間になっても参加者が誰もいなくて、サポートセンターのスタッフの方が近くに住んでいる仮設の方に声をかけて集まっていただきました。

ヨガ？・・・という感じで途中から入ってくるので、落ち着きなく、どうなることかと思いましたが、始まってからはとても集中して取り組んでいたように思います。

5歳の男の子が遊びにきていて、横で一緒にやっていました。静かになるというよりは、落ち着かない感じも最初はありましたが、子どもがいたおかげか、和やかな雰囲気の中に、身体感覚などを口に出して確認する方もおり、呼吸の違いなど、気づきがあったように見受けました。

終わったあともイメージしていたヨガとは違いこれなら私たちにもできるね、という感想を話していただきました。

お茶会でのお話の中に、震災当日の空港の話がありましたが、外からみている私たちよりも、ずっとずっと現実をしっかりと見つめて、これからの生活に意識をむけてらっしゃることが、伝わりました。同情ではない支援の形をきちんとつなげていけるといいと感じました。

次回ボランティア予定： 8月18日 西集会所

