

2012年10月6日 ヨーガ療法ボランティア

赤川千佳子（実技指導・報告係）

松山恵美（お茶・掃除係）

渡辺幸子（検温・記録係）

場所： 岩沼市仮設住宅東棟

時間： 13:40～14:40

参加者： 5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

スークシュマ・ヴィヤヤーマ、アーサナ、アイソメトリック・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（腕の重さを感じた後に、セルフリンパマッサージで腕の軽さを感じるなど）

リラクゼーション

胸式呼吸

	収縮時 血圧	後	拡張期 血圧	後	脈拍	後	指先 温度	後
Iさん	92	106	60	67	84	70	30	34
Nさん	142	151	77	84	78	70	32	33
Kさん	117	122	72	70	76	67	31	34
Hさん	181	164	84	77	82	70	26	33
Wさん	167	168	100	99	82	71	32	34

実習前：

- 脳梗塞で右腕が不自由
- 膝痛
- 四十肩で腕を上げると痛い
- 体温が低い（緊張すると血圧が上がる）

実習後の感想：

- 体が楽になった
- ほっとした
- 脇の下の刺激で手が楽に上がるようになった
- 手がポカポカしている
- 顔が温かい
- 血圧計の前にくると緊張してしまって血圧が上がっちゃうのよね（実習前より下がってほっとした表情を浮かべていた。）

お茶会：

政治の話で盛り上がりました。「前総理が仮設へ来たけれど特に何をするわけでもなく握手して帰って行った。なにしにきたのかしらね?」「やはり、選挙をしなくちゃ。しっかりして欲しいね。」など終始穏やかでした。尖閣諸島問題についての話では、現地に住む人の話ではTV でやっているほど破壊的なものではないという話、やらせもあるのだろうと言った話題。再来週の西地区でのヨーガ療法へのお誘いをそれとなくふると「習い事もあるしなあ」との事で、伺うと「陶芸をはじめて今はお地藏さんを作っている」という話でした。そこでお地藏さんは地味で暗いイメージがあるけれどお釈迦様との約束で46億7千万年に1度、弥勒菩薩が生れすべての魂を引き上げる間、地上に菩薩が一人もいない為にその間人々を見守る役目として、いつまでも地味な修行僧の恰好をして皆を見守っているんだそうですよ、との話に「そうだったんだ〜」と穏やかお顔をなさっておりました。

感想・反省：

今日は、東地区へのボランティアは初めて参加させて頂きました。以前伺った人数よりも増えたようで、西地区から歩いて参加された方もおりました。この方は、2012年の4月にお会いした時は「家でゴロゴロして毎日テレビを見ている。動いていないので便秘がち」とお話ししておりましたが今日お会いした時は「散歩がてらに歩いてきました。最近散歩を始めたんですよ」と嬉しそうに話しておりお顔の色もととてもよく艶やかになっており、前向きになっているのがわかりました。終了後に皆様、血圧計の前に並んでおりました時に「どうも、血圧計の機械の前にいくと緊張しちゃうのよね〜、家だと大丈夫なんだけど・・・」と、血圧の高さなどをとても気にしておりました。今日は、はじめてお会いする方が多かったので「周り比べて違うとか気にしなくていいのですよ〜」と声掛けするようにしました。血圧の事も「お顔やお名前がそれぞれなように血圧も人によっても違って当たり前ですし、日によっても違いますから」とお話しすると「そうよね〜」と納得されていたようです。二極の対立感情に捉われると苦しみが生れるというヨーガの智慧を会話の中で上手に伝えていけるといいと思いました。前回作成したフェイススケールにつきまして今回は使用しませんでした。





次回ボランティア予定： 西集会所 10月20日