

2012年 11月3日 ヨーガ療法ボランティア報告 (16)

渡辺幸子 (実技指導)
 佐藤美弥子 (お茶・使用機材係)
 藤本純子 (計測係)
 赤川千佳子 (運転・報告係)

場所： 宮城県岩沼市里の杜 東地区仮設住宅内集会所
 時間： 13:40~14:50
 参加者： 女性5名+スタッフ1名 計6名

(内容)

- ・ ヨーガ実施前後の指先温度、血圧、脈拍の測定
- ・ 今日の体調や気になっている事などの聞き取り
- ・ W-upしながら体への意識
- ・ 呼吸の意識化 (腹式)
- ・ ブリージング・エクササイズ
- ・ アイソメトリックを取り入れたアーサナ
- ・ リラクゼーション

		収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)	脈拍 (回/分)	皮膚温 (°C)						
						頭痛	肩こり	疲労感	不安感	不眠	イライラ
Aさん	前	126	75	71	28	0	0	0	2	0	0
	後	123	73	70	30	0	0	1	1	0	0
Bさん	前	101	68	75	30	0	2	2	2	0	3
	後	92	58	70	28	0	1	1	1	0	1
Cさん	前	174	110	100	36	0	1	0	0	0	1
	後	171	98	81	32	0	0	0	0	0	0
Dさん	前	168	90	99	26	0	0	0	0	0	0
	後	141	85	93	28	0	0	0	0	0	0
Eさん	前	153	71	86	32	0	0	2	5	3	3
	後	159	80	81	32	0	0	0	/	0	0

実習者の語りから

<実習前>

- 孫の友達がうちに来ると靴は脱ぎっぱなしでいくら注意しても聞かないからイライラする。
- 体重が増えた
- 新たな家への計画など現実化してくると不安になる。

<実習後の感想>

- ・眠っちゃった。
- ・とても良かった。
- ・ レッスン中、「あ〜、気持ちいい〜」の声が聞こえてきました。

(ヨーガ療法士から)

今回から参加の C さんは、みなし仮設にお住まいの方で終了後に「どうでしたか？」と伺うと「とても良かったです、やっぱり体を動かさないと駄目ね〜。」とほっとした顔をしながら仰っておりました。元々の性格にもよりますが津波ですべてを失ったという事実を受け止め今を生きている中でも不安を抱えている方とはつらつとしている方がおられるという事をみていて感じました。一方では毎週の健康体操が楽しみで笑顔で語る方、もう一方ではつづけば文句が沢山出てきそうな爆発寸前の方もおりました。東地区は、ここ最近やっと人数も集まるようになってきたのでヨーガ療法の実力がまだ浸透していないようですが仮設があるうちに、もう少しヨーガ療法の素晴らしさを体感して頂き、「月 1 のヨーガ療法が楽しみで」という言葉が聞けるようになると思います。今回初めてフェイス・スケール(F・S)を使ってみました。早く引き受けて書いて下さいました。一名書くのが面倒そうにペンをとらずにいたので、はじめは療法士が伺って書き終了後は自分で書いていただいた方がおりました。皆さんいつも体調について余り詳しくおっしゃらないのですが F・S をみると意外にイライラや不安感があったことが解りました。

(お茶会から)

今回は、新居に伴う、区画の割り当ての話で皆さん盛り上がりおりました。「正方形じゃ嫌だから長方形がいいんだけど、どの程度の長方形か・・・」と隣が 2 階建てになった場合の日当たりなど細部にわたって不安と要望を話しておりました。お墓の話では、「うちは墓石すらみつからなかった」「高い波が来てどぶんと落ちたところの家は穴が開いたようにもっていかれたのよね」と津波被害を語っておられました。デリケートな話なので口をはさむ事は出来ませんでした。津波の被害の事を口にされた皆さんは伏し目がちでその時の事を思い出していたようです。

以上です。

次回ボランティア予定： 東集会所 11月20日





みなし仮設からも初の参加者を交えて、お話がつきません。

今回は、今までの黄色いTシャツから、ヨーガ療法学会で用意していただいたビブスを着用してのボランティア活動です。
ストラップも素敵でしょう。

