

2012年 12月1日 ヨーガ療法ボランティア報告 (17)

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

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4名+スタッフ1名 計5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
- ・ アイソメトリックを取り入れたアーサナ
- ・ 呼吸の意識化 (腹式)
- ・ ブリージング・エクササイズ
- ・ 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 (℃)						
						頭痛	肩こり	疲労感	不安感	不眠	イライラ
Aさん	前	122	66	59	22	0	0	1	0	0	0
	後	125	72	54	26	0	0	0	0	0	0
Bさん	前	136	78	74	30	0	1	1	3	2	0
	後	123	80	65	24	0	0	0	1		0
Cさん	前	159	84	76	28	1	4	4	4	5	4
	後	157	81	78	32	1	4	3	3		2
Dさん	前					3	2	3	2	3	2
	後	113	69	86	34	0	0	0	0	0	0

実習者の語りから

<実習前>

- 肩こりがすごい。
- 手芸するので肩が凝っている。
- 前回休みだったので待ち遠しかった。

<実習後の感想>

- ・ モモがよくなった。
- ・ お尻りにあてがうのが良かった。
- ・ 体が温まった。
- ・ 気持ち良かった。
- ・ 整骨院でもこんなのやるけどヨーガ療法の方がたくさんあるから良い。

### (ヨーガ療法士から)

朝雪が少し降り寒いので、参加者の出足を案じていたところ、いつも参加している2名が来室しました。参加者が2名だけとわかると、Bさんはすぐに戻って誘いの声掛けをするという行動を起こしてくれました。おかげで1名の参加と他に遅れて1名参加者が来てくれました。Bさんは「月1回なのに前回休みだったので、待ち遠しかった」と2・3回言っていたので、「東仮設集会所でもやっているのだから来てください」との声掛けしましたが、「縄張りみたいな感じがあって」との返答でした。まだ気持ちの上で一線があるのだなと思いました。Aさん、Bさんは、以前より肌艶がとてよくなっていました。初めのころは足が痛くて正座や安座が苦手だったAさんは正座や安座がそれなりに出来るようになり、Bさんは以前に比べ背筋が伸びて姿勢がよくなりお化粧もしていたせいか、変化を感じるものがありました。声掛けされて遅れて参加したDさんは、指導が終わってからとても気持ちがよく参加して良かったが、安座でひざが床につかないがつかないという質問に、講師から、無理しないこと、つかなくてもまた左右の開き具合が違って大丈夫、との指導に安心した様子でした。次回も来てくださることを願います。F・Sでは不眠を挙げる人が2名おり、一人は毎日薬を飲まないで眠れない、もう一人は不眠で月3回くらいは安定剤を飲んでいるとのことでした。毎日薬を飲んでいるAさんはシャバアーサナでも目を開けたままで、目を閉じることに抵抗があるのかなと推測しました。

**提案：**ヨーガを日常生活で使っていただけるように、DVDの説明に沿って一度レッスンをしてはどうだろうかとの意見が帰りの車の中ででました。

**反省点：**目を瞑ったままでも解るような言葉による指導の力を高めていきたいと思いました。(赤川)

**申送り：**駐車場に車を止めるとき、パイロン(赤白の三角錐)を動かしたら必ず元に戻す事(住民に注意されました)

### (お茶会から)

今回は趣味の話、お料理の話、少し物忘れが始まったお舅さんとの楽しい日常のお話で盛り上がりました。3人が肩こりがひどいというので何をしているのか聞いたところ、家にいて何もすることないので自分のセーターやマフラーを編んだり、小物を作るのが好きで時間が経つのを忘れてやっていたりすることです。「たわしをたくさん売ってもらってありがとう」と感謝の言葉もありました。お茶うけに「雁月」を作っていたところ、1人の方が、自分は27年スパゲティの喫茶店をやっていて、お菓子やいろいろのレシピもあったが、全部津波に持って行かれた。30年やったら止めようと考えていたがその前に孫を預かることになり止めた。しかし新住居の方でやってもよいかという話が出たり、コボケのお舅さんとの楽しいやり取り、失敗談など日ごろの明るい対応に応援の拍手が自然に出て会話が盛り上がりました。今後の落ち着き先がそれぞれ決まったようです。これからどうなるのかわからない不安、心配という感じとは違う、決まった中でのこれからの希望や、未知なるこれらに対する不安や心配、それぞれ進みながらも受け止め方の違いなのかなと感じました。

以上です。

次回ボランティア予定： 西集会所

12月15日

