

## 2012年 12月15日 ヨーガ療法ボランティア報告

渡辺幸子（実技指導）

松山恵美（お茶係）

赤川千佳子（運転・報告・計測係）

場所： 宮城県岩沼市里の杜 東地区仮設住宅内集会所

時間： 13:30~14:40

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
- ・ ブリージング・エクササイズ
- ・ アイソメトリック・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 (℃)							
						頭痛	肩こり	疲労感	不安感	不眠	イライラ	全体として
Aさん	前	152	89	82	28	0	0	0	2	2	2	2
	後	156	82	71	22	0	0	0	0	0	0	0
Bさん	前	159	90	57	21	0	0	0	0	0	1	0
	後	162	86	75	20	0	0	0	0	0	0	0
Cさん	前	107	71	75	19	0	4	2	2	0	2	2
	後	113	74	80	18	0	1	1	1	0	1	1
Dさん	前	147	72	76	26	0	0	0	0	0	1	0
	後	138	71	69	22	0	0	0	0	0	0	0

### 実習者の語りから

#### <実習前>

- ・ 右膝に違和感がある
- ・ 毎日ではないけれど左膝に少し痛みがある。寒いので毎日のウォーキングをしなくなった。
- ・ 普段動こうとしない。

#### <前回のヨーガ療法からの変化>

- ・ 体が柔らかくなったような気がしました。

#### <実習後の感想>

- ・ レッスン中、「あ〜、気持ちいい〜」の声が聞こえてきました。

- ・ 出来るようになった。
- ・ 痛くない。

### (ヨーガ療法士から)

実習前の計測時に地震があり、その瞬間の皆様の反応は顔が強張る・凍りついたような表情、「あっ、地震！！」と一瞬声を荒げるなど、やはり療法士たちよりも過剰反応していました。

大きなストーブとエアコンの暖房 2 台つけて実習を始めましたが、途中からストーブの灯油が切れて底冷えする中での実習になりました。その為、皆様の指先温度が低いです。お茶会の前に給油しました。

アイソメトリックだけではなく、指導者の技量により腰や股関節の動きがスムーズになるような動きを入れたところ皆「さっきよりも、開いた。」「つま先が掴めた！」など股関節や腰回りの可動域の広がりを喜んでおりました。心なしか参加者の着る服の色合いが明るくなってきました。お肌や表情自体も明るくなっていました。西集会所のヨーガ療法も勧めましたが、「向こうは向こうの方達だけじゃないの？」とやはり、まだ踏み込めないでいる方もおられるようでした。

### (お茶会から)

『寒いから最近、みんな籠っているようで人に会わないので 3 日ぶりに会っただけで「元気だった？」と声を掛けたりしている。自分も家から出ていないから会うわけないんだけどね(笑)』

『先日の大きな地震の時、警察の方が周ってきて「大丈夫だった？」と声を掛けて下さったけれど、前の時と違ってすぐ隣だから、みんなの無事を確認しやすいのいい。津波もここには来ないだろうし、安心できる。車も、もうないしね。』

『3・11 の時は、それどころじゃなかった。うちは車が 3 台あったけど 2 人で 3 台もいらなかったから丁度良くなったのかもね。津波引いた後、2 階部分が斜めにぶら下がってる状態で、色んなものが流れ込んでいて倒壊したり、死体があったら嫌だから私は入れなかった。』『〇〇さんのうちは、流されたけど中は水一切入ってなくて綺麗だったみたい、新築だったからかしらねえ。』『無事なものがあったもここには狭くて持ち込めないものね。』など、先日の地震の影響もあってか 3・11 の時のことを振り返るような内容が出ました。福島の実験者の例を挙げて、地震が来る度不安になっていた方が呼吸法で眠れるようになって、地震が来た時もその呼吸を思い出して冷静さをとり戻せたそうですよ。胸とお腹をさわりながらゆっくりと 1 対 1、もしくは 1 対 2 で頭の中で数を数えて呼吸するといいですよ。とお話すると皆まねてやっていました。普段からやっていると、いざという時に生かれますよとの言葉に皆様うなずいておられました。

以上です。

次回ボランティア予定： 東集会所 1 月 19 日

参加予定者 赤川千佳子

体をさすりながら血行をよくして  
いきました。





あ、股関節楽になった。



縮んでいた脚が伸びる～  
この痛気持ちよさ家でもやる  
といいんだよね。



腹筋・背筋のバランスよくなりますよ～



「毎回、お茶やお菓子まで本当にあり  
がたいね。」とお茶会も楽しみにしてい  
るようでした。

