

2013年 3月2日 ヨーガ療法ボランティア報告

藤久子 (指導・運転)

渡辺幸子 (準備・おやつ)

藤本純子 (報告)

場所： 宮城県岩沼市里の杜 西地区仮設住宅内集会所

時間： 13:40 ~14:40

参加者： 女性6名 (サポートセンターの方は今回不参加)

(内容)

- ・ ヨーガ実施前後の指先温度、血圧、脈拍の測定を各自で記入
- ・ 自然呼吸の意識化
- ・ 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

実習者	前後比較	収縮時血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)	脈拍 (回/分)	指先温度 (°C)				
						頭痛	肩こり	疲労感	不安感
Aさん	前	124	74	85	23	0	4	3	3
	後	123	77	74	24	0	2	2	2
Bさん	前	121	69	75	28	1	1	2	1
	後	113	63	70	32	0	0	0	0
Cさん	前	113	62	70	32	0	2	1	1
	後	118	66	66	26	0	1	1	1
Dさん	前	138	84	95	25	1	5	1	1
	後	140	78	77	27	0	3	0	0
Eさん	前	131	76	73	20	1	2	4	2
	後	140	79	65	24	0	0	0	0
Fさん	前								
	後	101	70	66	34				

実習者の語りから

<実習前>

- ・ 肩こりがすごい。
- ・ 疲れている
- ・ 今日血圧が高いと覚悟していたらそれほどでもなかった

### <実習後の感想>

- ・肩こりが楽になった
- ・気持ち良かった。
- ・正座がきちんとできるようになった。
- ・

### (ヨーガ療法士から)

午後1時ころ仮設の集会所に着いたが、参加者が事前に集会所の鍵を開け、暖房を入れ暖かくしておいてくれました。お天気は良いが強風のため、誰も来ないのではないかと心配したが、10分くらい前になると参加者が集まってきて、水道の元栓を開けお湯を沸かし、お茶の準備をしたり、お茶菓子も購入し準備していました。参加者は、編み物が始まって肩こりがすごい人、疲れている人が多かったため、肩、首、背中、リラクゼーションを主にし、仰臥でのアーサナを多く行いました。皆さん体全体がとてもリラックスした様子でした。ひざの痛みがあって、正座が出来なかった人は、これまでヨーガに参加していたら正座が出来ようになり、また今日はサハズアーサナのアイソメトリックをしたら腕が上がるようになったとのことでした。

一番前に座り、動きに違和感があった人に声掛けすると、脳梗塞で左半分に障害が残っているという事でしたが、よくよく注意しないと分からない程度でした。「よくここまで回復しましたね」と伝えると「リハビリとヨーガのお陰です」と答えていました。

### (お茶会から)

伊藤さんが事前にシルバー川柳を印刷し準備してくれて皆さんに配ったところ、思わず吹き出すほど笑いが出て、それぞれ思い当たるが多々あり、シルバー川柳で話が大いに上がりました。「味の無い煮物も嫁の思いやり」「探し物やっとなんか探して置き忘れ」「立ち上がり用事忘れてまた座る」「名が出ない”あれ””これ””それ”で用を足す」「深刻は情報漏れより尿の漏れ」「景色よりトイレが気になる観光地」「誕生日ローソク吹いて立ちくらみ」他。話の中で、日常の生活の様子が出てきたり、「頭が痛くて、喉につかえる感じがあり、夜眠れないことで病院に行ったらストレスと言われた」ことやお舅さんとの付き合い方を話された方がいました。15:30頃になると自発的に後片付けを始め、用事のある人残って片づける人それぞれがお互いを思いやりお茶碗を洗ったり片づけ方に協力してくれました。参加者が自ら自立的に行動されていることを感じました。

以上。

次回ボランティア予定： 西集会所 3月16日

次回参加予定

参加者募集中です。

