

2013年 2月16日 ヨーガ療法ボランティア報告

藤井早苗 (指導・お茶セッティング)
赤川千佳子 (計測・報告・運転・使用機材)
渡辺幸子 (お茶・お菓子・セッティング)

場所： 宮城県岩沼市里の杜 東地区仮設住宅内集会所
時間： 13:35~14:40
参加者： 女性6名、スタッフ1名 計7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
- ・ 光を感じる瞑想

		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	116	62	74	22	2	0	1	0	0	0	1
	後	119	71	71	32	0	0	0	0	0	0	0
Bさん	前	161	76	70	23	0	0	0	0	2	0	0
	後	149	77	75	29	0	0	0	0	0	0	0
Cさん	前	145	80	70	19	0	0	0	0	0	0	0
	後	137	79	70	29	0	0	0	0	0	0	0
Dさん	前	144	72	81	17	0	3	1	2	0	1	2
	後	138	70	74	30	0	1	0	1	0	1	1
Eさん	前	185	82	85	16	-	-	-	-	-	-	-
	後	159	80	76	31	0	0	0	0	0	0	0
Fさん	前	121	70	90	20	0	3	2	1	0	2	2
	後	113	71	75	24	0	3	2	1	0	1	2

実習者の語りから

<実習前>

- ・ 背中中の張りがあり少し苦しい。
- ・ 少し頭痛
- ・ 2, 3 日前から膝から肩・腕にかけて重苦しい。

<実習後の感想>

- ・ 気持ち良かった。
- ・ いびきかいてたかも。
- ・ 背中中の張りが無いわ。

(ヨーガ療法士から)

今日は、寒かったので指導者の配慮で立ちポーズを始めに多く取り入れたところ体がぼかぼかしストーブを途中で止めました。皆血色がよくなっていました。わかりやすいインストラクションと簡単な動きだった為に今日は迷う人がおらず、スムーズに行えていたようです。自分のやっていることに意識を向けやすかったように思えます。脳梗塞で腕が上がりなかつた女性ですが、今日見たところ完全に腕が真上に上がっておりました。始まる前に前回参加された区長の男性 G さんが「俺は今日は参加出来ないけれど、また来たい。膝が痛いんだけどどうすればいいだろう？この間習ったやつは毎日やってる。」と仰っておりました。膝の痛みの思い当たる原因を伺い無理のないようにアイソメトリックを続けていく事と、関節のクッションは年々すり減ってきますから筋肉で補強していくと良いですよ、とアドバイスをさせて頂きました。光を感じる瞑想では、呼吸と共に光を取り入れ・感じるようなものを行いました。他の事を考えずに顔に透ける光をただ感じ、とても心地がよいものでした。

(お茶会から)

今日は、3・11 を思い出し「津波が来た時に夫の手をいつの間にかぎゅっと握っていて、2 人で生きていられて良かった。ああ、やっぱりこの人が必要なんだ。」と思ったと語る方や、「前は畑でごろごろ野菜がとれるから大根の葉っぱなどぼんぼん捨てていたけれど、今は大切に切って食べている。」「あれ？うちに〇〇あったよな～？って思って探すとなくて流されたことに気付く。」と頷く方達がおられました。区長の G さんの九死に一生体験のお話しで盛り上がり、A さんは「瀬戸内寂聴が TV で言ってたけれど、生かされたってことはなにかしらやるべきことがあるから区長さんも頑張るね！！」の言葉に G さんは「じゃあ、ヨーガも削んなきゃならないか？」と冗談を言ったところ 3 名ほど慌てて「ダメダメ！！ヨーガは絶対なくさないでっ」と仰って下さいました。A さんは、「私たちも生かされたから、そうなのよね・・・。」と仰っていたのが印象的でした。以前は破壊された物の話が多かったように思えますが、今回は前向きだったように感じます。スタッフの方から「次回から、ヨーガの際に皆様で集会場の鍵を開けて始めるようにするのは如何でしょうか？」との提案がありました。すると女性区長の B さんは「いいですよ。私が無理なとき誰かに鍵預けますから。」と仰って皆も同意しておりました。A さんが「それと、今後からお茶菓子なんかも私たちが自分たちで用意しますので、いいですよ。」と申し出て下さいました。終了時、皆様で洗い物や片づけを自発的になさる姿がありました。他利用者が数十名入ってこられて慌ただしく終わりましたが、少しずつ確実に自立と前向きな道を歩んでおられるのではないかと手ごたえを感じました。

以上です。

次回ボランティア予定： 西集会所 3月2日

次回参加予定

参加者募集中です。