

## 2013年 3月16日 ヨーガ療法ボランティア報告

赤川千佳子（指導・運転）

渡辺幸子（お茶・お菓子・セッティング）

佐藤理奈（報告）

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、 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
- ・ ナーディ・シュッディプラーナーヤーマ

		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	159	83	83	32	0	0	0	0	0	0	0
	後	153	76	78	32	0	0	0	0	0	0	0
Bさん	前	127	76	74	22	0	0	0	0	0	0	0
	後	134	79	75	31	0	0	0	0	0	0	0
Cさん	前	111	73	74	34	3	3	3	2	2	1	2
	後	110	76	73	32	0	1	1	0	0	0	0
Dさん	前	158	89	70	29	0	0	0	3	2	0	1
	後	163	78	67	31	0	0	0	0	0	0	0
Eさん	前	163	84	101	34	0	2	1	1	1	1	1
	後	160	85	87	32	0	0	0	0	0	0	0
Fさん	前	128	69	79	24	0	2	3	2	2	1	1
	後	116	64	79	32	0	1	2	1	0	0	1

## 実習者の語りから

### <実習前>

- ・ 常に不安はある。
- ・ 頭痛、肩こり

### <実習後の感想>

- ・ 気持ち良かった。
- ・ 体が軽くなった。
- ・

## ヨーガ療法士から

今日は、気温が高く、部屋も暖かでした。「暖かくなると気分も良くなってくる。」とヨーガ療法前の計測の時におっしゃっていました。今日は、初めて来た方が1名いらっしゃったので、座って行う簡単なアイソメトリックを多く取り入れました。より意識化範囲を広げるために腿を使い（腿と両手で押しあうアイソメトリック）「今、刺激はどこに感じますか？足あたりは、いかがですか？」と聞いた後「腕や肩なども感じましたね？」と聞いたら、皆さん「え？」という顔をしましたので「では、もう一度やってみましょう」と促したりしました。

リラクゼーションの途中、他の人が間違えて入ってきたら、全員が起き上がり案内しようとしていました。良いことですが、自分ががんばらないと！という気持ちが強いのではと推測します。

ヨーガ療法後はマットを片付けながら口々に「気持ち良かったね～」と言い合っていました。

### (お茶会から)

前日、大川小学校に行ってきたかたが3,4名いらして、その話をしてくれました。個人的に人数を募ってマイクロバスでいってきたそうです。実際にあの地形をみると誰も責められない。つくづく自分たちは生かされているんだと感じたそうです。少し吹っ切れたような気がすると言っていた方もいました。その他、手作りのがんづき（震災後初めて作ったとのこと）、漬物を持ってきてくれた方がいておいしく盛り上がりました。

仮設から他の場所に移っても、ヨーガ療法士に来てほしいと言ってくれたのがとてもうれしかったです  
以上です。

次回ボランティア予定： 4月 6日

岩沼里の杜 東地区仮設住宅内集会所

次回参加予定 赤川千佳子さん

児玉明美さん

藤井早苗さん