

2013年 4月6日 ヨーガ療法ボランティア報告

藤井早苗（指導）
 児玉明美（運転・カメラ）
 赤川千佳子（記録・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： 13:35~14:45
 参加者： 女性5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
- ・ 呼吸の意識化（自然呼吸）
- ・ 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
- ・ 腹式呼吸

		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	142	62	85	30	0	2	2	0	0	1	1
	後	133	75	82	31	0	0	0	0	0	0	0
Bさん	前	108	70	78	20	0	3	3	3	0	3	2
	後	108	63	77	26	0	2	2	2	0	2	1
Cさん	前	200	100	84	23	0	0	0	0	0	0	0
	後	195	104	72	32	0	0	0	0	0	0	0
Dさん	前	118	56	67	24	0	0	1	2	1	1	2
	後	97	52	74	32	0	0	0	0	0	0	0
Eさん	前	109	64	67	32	0	0	0	0	0	0	0
	後	114	63	59	30	0	0	0	0	0	0	0

実習者の語りから

<実習前>

- ・ 常に不安がある。

- ・ 腰が痛く痺れがある
- ・ 左腿から足裏までがたまに突っ張るように痛い。父が脊椎管狭窄症で同じような事を訴えていたから、私もかもしれない。
- ・ 腕を後ろに引くと肩に痛みがある
- ・ 右腕が(脳梗塞の影響から)重いから軽くなりたい。
- ・ 血圧が高いから気になる。(200 だったのを気にしてもう一度計って少し下がっていたのをみて安心していた。)

<実習後の感想>

- ・ 腰捻じるやつ、気持ち良かった。

<前回のヨーガ療法からの変化>

・ 精神的な面で楽しいと思うようになりました。会合に出ることが億劫だったが一度ヨーガの後のお茶のみが楽しいと感じ、ここに来たいと思うようになった。

<ヨーガ療法士から>

今日は、爆弾低気圧が近づいているせいか午後の集合時間には朝よりも肌寒く感じました。始まる前から以前よりも色々お話しして下さるようになり、Dさんは「お腹が三角に出っ張っていたけれどへっこんだ。」と仰っており『何か始めたのか?』の問いに「エクササイズちょっとやってるけど、本当にちょっとだからきつと野菜中心の食生活に変えたからかな。」とご自分の生活を振り返っておりました。Aさんは、「父がとても気遣いの人だから自分もそうしなくちゃならないと小さい頃からいつも余計な心配ばかりしてしまう。疲れるんだけどついを遣ってしまう。」ということや以前仮設に来た足裏ツボマッサージの先生に【あなたは絶対に脳梗塞になる】と断言されて「凄く気になってMRIまで撮りに行った。けれどなにもみつからなかった。」と仰っておりました。右腕の麻痺があるBさんに『随分腕が上がるようになってましたね。』というと、凄く嬉しそうに驚きながらも「そうですか?? 普段の生活では確かに以前に比べたらよくなったと思います。けれどまだまだカメラのシャッターが押せない事に先日気付きました。指が麻痺しているんです。」と最近気付いたご自分の体の様子を語られました。

<お茶会から>

今日は、震災当日の話になりました。なぜかたまたま家にいた人が多かったようで、「そのお陰で旦那と母の命が助かったから、旦那の兄弟たちに凄く感謝された。ああいう時って兄弟の事を即座に聞くもんだねえ。」「東京や大阪に住む知人は映像をみてもうだめだと思ったって言ってた。」とお二人の方が仰っておりました。当時のお水の配給の話などになり『けれど、あの経験があったらもう大概の事大丈夫って思えるようになりました。』と言ってみたところ皆大きく頷き「そうそう、あの頃まではなんでも揃っていて便利すぎたのよ。」「家は、なんでもあんな人里離れたところにぽつんと住んでいたか今思うと不便なところに何十年もよく住んでいたもんだと思う。」「そうね、買い物出るにも車がないと出られなかったし。今は買い物も近いし便利。」と仰っていたのが印象的でした。『次回、西・東共にお休みですのでお家でやって下さいね。』とお声掛けすると「どんなのだった?」と質問がありちょっと復習しました。普段の姿勢も大切だと言うと、皆一様に姿勢がよくなり「そうだよ、いつも横になってだら一んとしているわよね。この間歩いている自分の姿みてびっくりしちゃったもの。」との事。縫い物はちょっと飽きてきたようです。

以上です。

次回ボランティア予定： 5月 18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