

渡辺幸子 (指導・計測・お茶係)

米田加代子 (聞き取り・写真・報告・運転)

場所：宮城県岩沼市里の杜 西地区仮設住宅内集会所

時間：13：40～14：50

参加者：女性7名+サポートセンタースタッフ1名 計8名

(内容)

・計測・記入

来た順番に血圧・心拍の計測を行い、ヨーガ療法チェック表にフェーススケール・皮膚温度と共に記入を各自でもてもらう。

・指導

- 1 マッサージ 自分の手のひらで肩から手先→首・胸などを摩る
- 2 ブリージング・エクササイズ 肩・首まわし・腕上げで脇のぼし
- 3 腰ほぐし・股関節ほぐし (四つん這いでの腰倒し・腰ひねり)
- 4 膝・ふくらはぎ等足ほぐし
- 5 ディープ・リラクゼーション
- 6 腰ほぐし

実習者	収縮時血圧 (mmHg)		拡張期血圧 (mmHg)		脈拍 (回/分)	指先温度 (°C)									
	前	後	前	後			前	後	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	103	前	60	前	79	前	35	0	4	2	2	0	2	2
	後	111	後	72	後	78	後	36	0	4	2	2	0	1	1
Bさん	前	140	前	79	前	86	後	34	0	1	1	1	1	1	1
	後	125	後	81	後	93	後	32	0	1	1	0	1	1	1
Cさん	前	164	前	77	前	72	前	32	0	0	0	0	0	0	0
	後	166	後	74	後	69	後	33	0	0	0	0	0	0	0
Dさん	前	113	前	63	前	62	前	32	0	0	1	1	1	0	4
	後	112	後	65	後	60	後	34	0	0	0	0	0	0	0
Eさん	前	131	前	74	前	75	前	36	0	0	1	0	3	0	1
	後	124	後	74	後	65	後	33	0	0	0	0	0	0	0
Fさん	前	134	前	64	前	86	前	33	0	2	2	1	0	1	1
	後	129	後	63	後	68	後	35	0	2	1	0	0	0	1
Gさん	前		前		前		前								
	後	111	後	67	後	77	後		0	2	1	0	1	0	1

実習者の語りから

〈実習前〉

- ・首や肩周りが苦しい
- ・膝が痛い
- ・常時背中中の張りがある
- ・左足先に違和感がある
- ・夫と実父との間に立ちストレスがある

〈実習後〉

- ・気持ちが良い（30分位遅れての参加だったが、充分満足した）
- ・膝が痛く曲がらなかったのが楽になった
- ・腰ほぐしでぽかぽかして楽になり体を動かす事の効果を感じた
- ・今夜は眠れるね

〈ヨーガ療法に参加してきて変化を感じられるか・・・〉

- ・右肩の痛みが取れてきている（休まず参加しているから・・・）
- ・脳梗塞による症状の右腕の動きが良くなり、握力がついてきた（リハビリにも取り入れてもらっている）

【ヨーガ療法士から】

今回は、岡山の井汲節子先生から送られた、お茶や、靴下などの差し入れも届けました。

当日の天気は良かったのですが、寒い日が続いていたので足・腰・首などの凝りを訴えていました。手足先から頭部までほぐしを中心に行いました。終了時には、気持ちが良いように皆さんから笑みがこぼれていました。

正座で行う時間が長かったので膝の痛い人や半身に不具合のある人は違和感があったようです。近くに行って足を伸ばすように促しました。

みんなと同じに“したい！” “しなければ…”と思うのでしょうか……。助手に付く療法士もきめ細やかに配慮して指導にあたる必要があるように思いました。

今回は療法士2人でのボランティアでした。特に問題は感じませんでしたが、行き届かない点もあったかも知れません。

【お茶会から】

今回はご自分のデータをご自身で記入をしていただきました（スムーズに捗った）裏面には気がついた事等を書いて下さいと伝えました。ヨーガ療法のデータ記録の目的を再度お伝えし、今後のご協力もお願いしました。

また、これは良い・これは気になる・ご希望があれば…等感じることは無いですか？と聞いたところ

- ・ヨーガ療法で体の改善が感じられる。
- ・「月1回のヨーガが待ち遠しい」 → 東集会所と西集会所交互にやっているの両方に参加してもいいのです。今日は東から1人来ているし、Aさんは東にも参加している、という話になった。
- ・指導の声が優しく過ぎて聞こえにくかったので見ながらした。
- ・仮設住宅で親の介護をしながら、他の場所へボランティアに行っているという人の話を聞いて感動しました。最初は眠れないし、泣いてばかりいた。（外では元気を装っていたが…）
- ・絶望感に浸りきった今だから話が出る。

・本当に大変なのはこれからなのかもしれない…。

- ・移転の話が決まっていない。「地域ごとに同じ場所へ移転したいと言う希望が多いが、新たな人のつながりが出来るのも良いのかもしれないね」と、とても前向きな意見も出されていた。
- ・「アクリルたわしの販売にも協力頂いている事は励みになり感謝しています」と地区長さんからお礼の言葉を頂きました。
- ・今回は出がけの来客により 30 分遅れてとても残念だったので、次回は遅れずに来たい！
- ・ 2 / 1 5 ・ 1 6 は「市民センターまつり」があるが、ヨーガの方を優先して参加したい！などの声も聞かれました。

【サポートセンターの杉山さんから】

「今回は 1 7 回目でした。皆さんの活動として定着してきました。

今後はヨーガ療法参加者で準備から片づけまで自主的に行ってはどうですか？

必要に応じて何時でもサポートセンターの方でも応援はして行きますので遠慮なく

言って下さい。」との提案がありました。

参加者の皆さんは不安や疑問も無いようで「鍵の管理も皆で協力し合えば大丈夫です」

と言う返事をしていました。

今後は様子見ということになるのでしょうか。

以上です

計測中



データ記入



皆さん ご自分のペースで動いていました