

## 2013年 1月19日 ヨーガ療法ボランティア報告

赤川千佳子（指導・報告・運転・使用機材）

藤本純子（計測・お菓子係）

渡辺幸子（お茶係）

場所： 宮城県岩沼市里の杜 東地区仮設住宅内集会所

時間： 13:45~14:50

参加者： 女性7名、男性2名+スタッフ1名 計10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

		収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)	脈拍 (回/分)	皮膚温 (°C)						
						頭痛	肩こり	疲労感	不安感	不眠	イライラ
Aさん	前	108	65	74	18	0	0	0	2	0	0
	後	112	67	73	30	0	0	0	0	0	0
Bさん	前	150	91	70	24	2	2	4	2	0	2
	後	156	99	76	30	1	1	0	0	0	0
Cさん	前	175	85	102	32	0	1	1	2	1	1
	後	167	90	85	32	0	0	0	0	0	0
Dさん	前	116	68	90	24	0	4	2	2	0	2
	後	109	68	88	32	0	4	2	2	0	1
Eさん	前	—	—	—	24	0	0	0	0	0	0
	後	—	—	—	32	0	0	0	0	0	0
Fさん	前	153	90	65	26	3	5	4	5	5	5
	後	128	81	63	34	0	0	0	0	1	0
Gさん	前	128	86	74	28	4	4	3	3	4	3
	後	125	86	73	32	1	1	4	1	1	0
Hさん	前	176	87	85	18	0	0	0	0	1	1
	後	155	84	76	30	0	0	0	0	0	0
Iさん	前	145	95	108	32	0	0	0	0	2	3
	後	123	90	—	32	—	—	—	—	—	—

## 実習者の語りから

### <実習前>

- ・ 腰から足にかけて痛みがある。
- ・ 足から腰にかけて違和感あり。
- ・ 頭痛、肩こり、耳鳴り

### <実習後の感想>

- ・ 身体が軽くなりました。
- ・ 肩周りすっきり。
- ・ 胸開くのが気持ち良かった。
- ・ 主人の腰の筋肉を鍛えるやつ教えて下さい。
- ・ 寝ながらでも出来るから、今日やったのいいわね。
- ・ なんだか、やる前より疲れた。

### <前回のヨーガ療法から何か変化はありましたか？>

- ・ 膝が痛かったが良くなった。
- ・ ゆったりした気分。
- ・ 体が軽くなりました。

### (ヨーガ療法士から)

今回は、今までで一番人数も多く、男性も2名参加しておられました。初めての方が合計3名おりましたのでアイソメトリック・アーサナを中心としヨーガ療法の基本に立ち返ってやりました。何度か参加されている方は力加減などがご自分なりに加減出来ていたようですが、やはり初めての方は力いっぱいやっていた所もあったようで「やる前より疲れた」との感想を頂きました。

途中、はじめてやる動きで皆様混乱しているようでしたので、近くに行き「触って大丈夫ですか？」と声を掛け手足に触れアーサナを指導しました。中には「ああ、これでもいいのか〜」「あ、こうやると気持ちがいい〜」などとお言葉を頂きました。『ヨーガでトラウマを克服する』の本には、精神的虐待により強制される事をされてきた人は、ポーズを直される事でフラッシュ・バックして嫌な気持ちになるとありましたので気を付けて触るようにしなくては、と気を遣いましたが震災や津波のフラッシュ・バックを起こす方はおられなかったようにみえます。Dさんは肩こり・疲労感・不安感等全く変化していなかったですし、顔色が余りすぐれなかったのが気になりました。アイソメトリック多めにしたのが良くなかったのか気になる所です。

### (お茶会から)

今回は、人数も多く皆様明るく住宅展示場の話で盛り上がりおりました。Dさんは、いつも大人しいのですが、今日はいつも以上におとなしく笑顔が少なかったようにみえました。Gさんは初参加でしたが震災後何もかもなくした時に生わさびを頂いたんだけど、すりおろし器がなくてすれなかったと仰っており「こんな事わからないわよね…」と漏らしておりました。Iさんは、ヨーガ療法後血圧等計ってすぐに帰られたようです。「お配りしたDVD持っておりますか？」の問いに皆様余り反応がなく「また、新しいのを作成中ですので出来たらぜひお家でもやってみて下さいね。」と声掛けしました。すると「ここでも観れるし、集まりの時にやってもいいわね。〇〇先生(他の、健康体操のようです)にも頂いたのもあるしね。」と仰っておりました。

以上です。