

2013年 6月15日 ヨーガ療法ボランティア報告

赤川千佳子（指導）

岡本礼子（運転）

佐藤理奈（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： 13:35~14:40

参加者： 女性3名、 計3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
- ・ 呼吸の意識化（腹式）
- ・ 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 (℃)							全体として
						頭痛	肩こり	疲労感	不安感	不眠	イライラ	
Aさん	前	98	49	78	36	0	1	0	0	0	0	1
	後	90	55	77	34	0	0	1	0	0	0	0
Bさん	前	134	69	72	34	0	0	0	0	0	0	0
	後	134	69	69	33	0	0	0	0	0	0	0
Cさん	前	112	57	95	34	0	0	0	0	0	0	0
	後	120	58	83	34	0	0	0	0	0	0	0

実習者の語りから

<実習前>

- ・ 3人とも 特になし

<実習後の感想>

- ・ ゆったりした。
- ・ 寝てしまった
- ・ ヨーガは精神統一みたいなものよね

(ヨーガ療法士から)

最初、実習者が2人しか集まらず、悪いと思ったのか、一人の方がまた外に出て行って、初めての方を1人誘ってきてくださいました。

年配の人が集中しやすいように、足の指を動かすことから始めました。

初めての方がいたので、外側ではなく内側を見るように促しましたが、なかなか目を瞑らず周りを窺っていました。終わってから、耳が少し不自由だということがわかりました。

前から来ている二人の動きは自立していてとても良かったです。

他には、肩こりなどにも良い背中を使う（肩甲骨を寄せる動き）アイソメトリックなどを取り入れました。

(お茶会から)

今日も おいしい漬物を作って持ってきてくださいました。みんなの為に作ってきてくれることに本当に感謝です。しかも帰りに、私たちに持たせてくれました。

午前中に集団移転先の土地を見てきたとのこと。区画割も決まっていて自分の土地も決まっているそうです。実際に動き始めると、やはり気分が違うと、おっしゃっていました。お顔も希望に満ちているような気がしました。

「でも、いざ引っ越しとなると、ヨーガどころでなくなるんじゃないかしら」とも。良いのです。私たちは、また必要とされたときいつでも駆けつけますから・・・。

以上です。

次回ボランティア予定： 7月 6日

岩沼里の杜 西地区仮設住宅内集会所

次回参加予定 赤川千佳子さん

募集中！

