

## 2013年 6月1日 ヨーガ療法ボランティア報告

児玉明美（指導、運転）

佐藤美弥子

佐久間恭子

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5名、 計8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 (℃)							
						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	63	71	34	3	3	2	3	2	1	
	後	113	66	63	30							
Bさん	前	133	65	82	33	0	2	2	2	0	1	1
	後	133	70	78	30	0	0	0	0	0	0	0
Cさん	前	130	83	73	34	0	0	1	2	1	1	1
	後	149	87	72	28	1	0	0	0		0	0
Dさん	前	100	61	90	25	0	3	3	3	0	3	3
	後	100	60	87	28	0	2	3	3	0	3	2
Eさん	前	161	92	76	34	0	5	4	4	5	3	4
	後	161	88	73	36							

Aさん、Eさんの実習後のフェイススケールは記入忘れです。すみません。

## 実習者の語りから

### <実習前>

- ・ 背中の張り、肩こり、腰痛、目の疲れ
- ・ 眠れない

### <実習後の感想>

- ・ 手足が伸ばせるので気持ち良かった。
- ・ 寝てしまった
- ・ のんびりしたの 久しぶり
- ・ 腕が動かせるようになった

### (ヨーガ療法士から)

実習前に「さっき、食べたばかりだから。」「走ってきたから」など、あまり血圧を測りたがらない人がいました。実習後もあまり変わらない血圧をみて気にする人は多い。(落胆まではしていませんが。)以前より、目を閉じている人が多くなっている。不眠を訴えていた方が途中から、動きが変わった。集中できていたと思います。脳梗塞で右腕があまり動かさない方。がんばりすぎて、緊張しているので右腕を支えてあげてとアドバイスしました。

### (お茶会から)

脳の活性化の話題。「100 から 7 を引いていく」や「うちの爺さんは、孫の算数の問題集をやっていて、ぜんぜんボケない」などの、なるほど情報から始まり、衣替えの時期だけど、狭い押入れから荷物だと途方にくれるよね。震災後より今のほうがやる気がなくなってきたと言い合っている方もいらっしゃいました。そして最後は津波で流された荷物や人の話題になりました。

以上です。

次回ボランティア予定： 6月 15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  
岡本礼子さん  
佐藤理奈さん

