

## 2013年 5月18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 東地区仮設住宅内集会所

時間： 13:35~14:40

参加者： 女性7名、男性1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
- ・ W-up しながら体への意識
- ・ 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 (°C)							
						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	131	77	87	28	0	0	0	0	0	0	0
	後	136	84	80	24	0	0	0	0	0	0	0
Bさん	前	179	75	75	25	0	0	0	0	1	0	2
	後	161	99	68	30	0	1	1	0	1	0	1
Cさん	前	165	96	72	25	1	3	0	2	1	1	1
	後	161	98	67	26	1	1	0	0	0	0	0
Dさん	前	97	63	96	24	0	3	4	4	0	3	3
	後	99	67	94	32	0	1	3	3	0	3	2
Eさん	前	107	57	84	24	0	3	2	0	0	0	1
	後	91	54	78	24	0	2	1	0	0	0	0
Fさん	前	112	59	83	34	0	0	1	0	0	0	0
	後	115	70	73	26	0	0	0	0	0	0	0
Gさん	前	142	88	53	33	0	0	1	1	1	2	1
	後	137	91	56	31	0	0	0	0	0	0	0
Hさん	前											
	後	120	80	71	30	1	3	3	1	3	1	1

Hさんは 途中からの 参加のため 前の計測はできませんでした。

## 実習者の語りから

### <実習前>

- ・ 首、肩、背中が痛い。朝、起きるのがつらい。
- ・ 肩こり
- ・ 腰がだるい

### <実習後の感想>

- ・ (ヨーガ終了直後の強い地震の際) ヨーガの後だからか 大丈夫 (冷静) だったのかも。
- ・ 寝てしまった

### (ヨーガ療法士から)

今日は、ヨーガ療法の本を渡しました。集会所に置いてもらいます。

位置についてから、一人ずつ体調を聞きました。

初参加の方で、動きと呼吸がとても速い方がいたので、どうして呼吸が速いとだめなのかを説明しながら、ただゆっくり動けば良いと思っている方のために、意識化を促しながら、ポーズごとに説明しながら行いました。以前、目を開けて周囲を気にするところが多くみられたかたが、今回は前より目を瞑れるようになっていました。シャバ・アーサナの時、人が入ってきて、以前なら何人も起き上がって様子を窺っていましたが、今回は初参加の男性と入口近くの女性だけで、あとはみな自分のシャバ・アーサナに没頭していました。

### (お茶会から)

今日も、おいしい漬物の差し入れ有り。畑で育てたアイSprantの差し入れに「これまさか、塩害の畑で育ったから、しょっぱい訳じゃないよね？」(そういう野菜なのだそうです。)と冗談を言って笑ってました。そういう冗談を言えるようになったんだと驚きました。

一方、首回しなどが痛いようで、苦痛で顔を歪めながらやっていた男性。お茶会の時携帯の写真をたくさん見せてくれましたが、津波で流された家や、ぐちゃぐちゃになった家でした。まだ彼は、あの日から進めていないのだと感じました。

以上です。

次回ボランティア予定： 6月 1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

児玉明美さん

佐久間恭子さん

佐藤理奈さん

