

## 2013年 7月6日 ヨーガ療法ボランティア報告

赤川千佳子（指導・運転・報告）

佐藤美弥子（機材・聞き取り）

場所： 宮城県岩沼市里の杜 西地区仮設住宅内集会所

時間： 13:45~14:40

参加者： 女性6名 計6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・胸式・肩式）
- ・ 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
Aさん	前	100	59	62	37	0	0	0	0	0	0
	後	105	59	63	34	0	0	0	0	0	0
Bさん	前	91	62	80	34	0	2	3	3	0	2
	後	95	64	76	34	0	2	2	3	0	2
Cさん	前	138	85	68	36	0	0	0	2	0	1
	後	152	90	64	36	0	0	0	1	0	0
Dさん	前	103	68	68	36	3	3	3	1	1	1
	後	108	56	71	34	-	0	1	1	-	1
Eさん	前	-	-	-	-	0	4	4	5	5	4
	後	131	81	74	35	0	4	4	4	5	4
Fさん	前	152	83	74	-	0	3	3	3	4	0
	後	-	-	-	-	0	1	1	1	2	0

### 実習者の語りから

#### <実習前>

足に痺れがある。坐骨神経痛だと医者に言われ手術して欲しいと言ったが、自力で何とかなる範囲だと言われた。

寒いと寒いで重苦しい。こう暑いと暑いで重苦しい。

体力の低下が気になる。

頭の手術の後、違和感や締め付けられる、引っ張られる感じがする。

眠れない。

腰を痛めて病院通いしているので、出来ないものもある。

## <実習後の感想>

呼吸に意識が向くと、動かす方が難しくなったり、動かそうとすると呼吸に意識が向かなかつたりと、なかなかうまくいかなかった。

Fさんから：仮設で一緒に暮らしてきたおじいさんが97歳で亡くなった。前日までデイサービスに行き膝に力が入らないと言っていたが翌日、夕方5:30頃一緒にパンを食べ自力でトイレにいったあと30分後に寝床で亡くなっていた。

### (ヨーガ療法士から)

最初、実習者が2人でしたが、Fさんが皆を呼びに行き途中から少しずつ人数が増え6名となりました。湿気がとても多く蒸し暑く皆一様にだるそうでした。なぜか小学校高学年くらいの男の子がヨーガをするでもなく集会所の中でウロウロ血圧を計ったりして、動きがある度に目を開けて見ている方が何人かおられました。

腰が痛い、だるいと仰る方が多かったので頭を上げ下げするようなアーサナは取り入れずにやりました。今日は、指導者の頭がいつもに増してぼーっとしていたので、体のどこを中心にアプローチを加えるのかははっきりとしないぼやけたレッスンになってしまいました。

毎回参加して下さる方は、少しずつ内側に意識を向ける事が出来るようになってきているようですが、久しぶりの方はやはり内側の変化を感じ取れているか解らないです。

ヨーガの智慧のお話しなども含めて出来たら皆様のストレスをもう少し緩和し心の方向性を変化させる事が出来るのではないかと感じます。しかし、体を動かす事や内側に意識を向ける事への指導で精いっぱいになってしまって、月1のレッスンで伝えるのは難しいと感じております。毎回、反省です。

### (お茶会から)

今日は、梅を甘く漬けたものを持って来て下さりました。作り方を披露して下さる方や、ラッキョウの漬け方、キュウリのQちゃん漬けの作り方等、主婦ならではのレシピの話で盛り上がりました。仮設に出る、ねずみやナメクジ、蛇に皆様困っているようでした。そろそろ引っ越しの事を考えると今まで仮設で二世帯がバラバラに住んでいたところを一つ屋根の下で、また暮らすようになると電化製品を処分してから移った方がいい、食器は新たに揃えた方がいいのか、今までのものを使っていくのか・・・、など新生活に向けた考えが色々浮かぶようです。町内会長をしている方は、「夫はみんなが引っ越して見送ってから自分達も引っ越そう。と言ってたけれどなんとか、うまい具合に住居が決まっているようですし、水道管が通った上の地区からどンドン入るようですので、うちは下の方だから順にならって入ろうと思っています。」とお話し下さりました。

以上です。

次回ボランティア予定： 7月 19日  
岩沼里の杜 東地区仮設住宅内集会所

次回参加予定 岡本礼子さん 赤川千佳子

**募集中！**