

2013年 7月20日 ヨーガ療法ボランティア報告

佐藤美弥子（指導・機材）
渡辺幸子（計測・聞き取り）
赤川千佳子（運転・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： 13:40~14:40
参加者： 女性4名 計4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
- ・ アイソメトリックを取り入れたアーサナや通常のアーサナで体を伸ばすものも入れました。
- ・ DRT
- ・ シーターリー・プラーナーヤーマ、シートカリー・プラーナーヤーマ

		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(Aさん) 腰痛(Bさん)
Aさん	前	89	65	91	34	0	3	4	3	0	3	3
	後	99	66	79	32	0	2	2	2	0	2	1
Bさん	前	121	54	80	35	0	0	1	1	0	0	3
	後	114	61	75	33	0	0	0	0	0	0	1
Cさん	前	125	84	70	36	0	1	0	1	0	0	-
	後	130	80	65	33	0	0	0	1	0	0	-
Dさん	前	125	77	74	36	1	0	2	1	3	1	-
	後	135	81	68	32	0	0	0	0	-	0	-

実習者の語りから

<実習前>

右半身が重苦しい。
今朝方から腰が痛い。
肩こりや背中が重苦しい。
体重の増加。
前回やったあとはたいした動きをしていないのに筋肉痛になっていました。

（ヨーガ療法士から）

今日は、西集会所予定でしたが老人会の方達がお部屋をつかっており急遽、東で執り行う事となりました。少し前にお義父さんを亡くした方は以前に比べて覇気がなくなったようにみえましたが、それでも皆様の集中力は格段に上がってきていると感じました。3回目の参加の方が前回同様「呼吸が難しい、押し合う時に吐こうとするけれど続かなかったりする。」と仰っておいりました。以前は、洗濯物を干すのに毎日階段の上り下りを何度もしていたのに今は狭い仮設で全く動いていないでアイスやケーキを食べているので太ったと仰ってました。

動き始める前に、美弥子先生から等尺運動をやる時に使っている筋肉を反対側の手で触って頂いて、筋肉が動き硬く変化するのを感じてもらってから、今度は手で触れずに筋肉の変化を感じて頂く、というのをやったら皆様意識化しやすかったようです。今まで何度も説明してきたのですが理解されていなかったのかもしれないと思いました。次回からより意識化しやすいう、指導前に実感して頂くようにしていくといいと思いました。それと、通常はやらない鳩のポーズをやったところ皆「きついけれど気持ちがいい！」と仰っており、腰痛の方が「腰痛良くなった！！」と喜んでおられました。しっかり伸ばしながらのアイソメトリックは、刺激も強いですが皆さんその分すっきり感が違ったようです。仮設で狭くて身動きがとりづらく、手の届く範囲に何でもあるから動けなくなったという方には、体を伸び伸びさせていくようなアーサナが人気あるように感じます。

「等尺運動で、今、体に起きている事を意識する事が体を鍛えると共に脳へも影響を与え、緊張と弛緩を意識する事で体も脳も安らぐんだよ、という言葉の皆真剣に聞いておいりました。

(お茶会から)

今日のお茶会では、以前の自宅がどこまで水に浸かったという話から津波の最中の話となり「姿はみていないけれど、自分の息子が何かに挟まれて目の前で亡くなったのをみた母親が泣き叫ぶ声が今でも耳に焼き付いている。」「うちのお父さん(旦那様)も、あそこで会社のカギ空けて中に入っていたらダメだったろう。ゴーーーという音が聞こえて、まずいと思ってドアを開けずに引き返したから助かった。」「助けに行った自警団の方達が多くやられてしまったんだよね。」「あそこの一家は8人亡くなったんだ。今残っているのが3人で長男が確か40代、二番目がなくなって…。」「結局、運なんだよね…。」と口々に話しておいりました。「また、こんな話になってしまうね…。」と仰ったので『でも、皆さんその時の事を客観的に観られていますね？思い出してパニックになったりしていないですね?』と聞くと、「今でも、そうになってしまう人はいて、外に出てこない人もいます。」との事でした。

以上です。

次回ボランティア予定： 9月 7日 *8月17日はお休みです。
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

ボランティア募集中！

佐藤までご連絡ください



住民の方の育てている朝顔の葉に蛙が
日よけしておりました。



肘で床を押してみて身体に
生じてきた、感覚の変化を
そのまま観察して下さい。



今度は、吐きながら、足は押し上げ
ようとして両手で引き寄せて……



クーラーボックスに（運ぶのは重いです）手
作りのコーヒーゼリーや、冷たく冷やした飲
み物を用意してくださって、私たちを労って
くれました。



まずこれ書いてからだね。う〜んと……今日は腰が重い
し暑いから、ヨーガやってすっきりしたいわ。
私、また太ったのよ。動かないからね。少し痩せたいわ。