

## 2013年 11月2日 ヨーガ療法ボランティア報告

渡辺幸子（指導）

赤川千佳子（運転・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： 13:40~14:45

参加者： 女性 10名 計 10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
- ・ 関節を動かしやすいとする為の動きやアイソメトリックアーサナ、呼吸の意識化
- ・ DRT
- ・ 腹式呼吸

		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	125	76	85	30	0	0	0	1	0	0
	後	118	74	73	22	0	0	0	1	0	0
Bさん	前	151	69	82	31	0	0	1	1	0	0
	後	142	67	70	30	0	0	1	0	0	0
Cさん	前	167	78	104	24	0	0	0	0	0	0
	後	159	73	95	28	0	0	0	0	0	0
Dさん	前	126	76	94	29	1	1	1	1	0	0
	後	127	75	75	26	0	0	0	0	0	0
Eさん	前	131	69	50	28	0	0	0	0	0	0
	後	160	76	53	30	0	0	0	0	0	0
Fさん	前	164	87	70	24	0	1	0	1	0	1
	後	140	85	68	30	0	0	0	1	0	1
Gさん	前	108	70	80	32	2	2	1	1	1	1
	後	122	83	74	28	0	1	0	0	0	0
Hさん	前	104	59	72	29	1	0	2	1	1	0
	後	119	72	68	29	0	0	0	0	0	0
Iさん	前	101	60	63	33	0	0	0	0	0	0
	後	112	64	59	30	0	0	0	0	0	0
Jさん	前	127	70	91	30	0	0	2	0	2	0
	後	117	73	72	30	0	0	0	0	0	0

## 実習者の語りから

### <実習前>

- 12月10日に第一陣の方達に土地が引渡しされるそうで、次が3月になる。
- 以前、膝を手術しているから曲げられない。
- 寝不足の時は、調子が悪い。
- 今まで、料理教室だったから慌ただしい。
- 頭痛がする。

### <実習後>

- 気持ち良かった。
- 首のところにゴリゴリしたのがあったけれどなくなった。

### (ヨーガ療法士から)

ご自宅で「90歳になるお母さんを看ているので、なかなか来られなくなってしまった。」という方や、区長さんも久しぶりに参加されたりと東西が統合され月1となった影響か今日の参加人数は10人と多かったです。いつもよりゆったりとした動きでしたので久しぶりの参加の方も安心して動けたのではないかと思います。リラクゼーションを入れる前に時間が来てしまい指導役の先生が「ああ、時間ですから終わりにしましょうか?」と仰ったので「リラクゼーション皆さんやりたいですよ?」と声をかけると『それが楽しみで来てるのよ〜』と皆さん仰っており、シャヴァ・アーサナの心地よさはだいぶ覚えて頂いたようです。その後、指導役の先生がリラクゼーションをゆったりと入れて下さり、みんな本当に気持ちがよさそうでした。仮設にお住まいでヨーガ療法へいらっしゃる方達はお忙しく動いてらっしゃる方が多いようなので唯一の伸び伸びと出来る時間なのではないかと感じました。

### (お茶会から)

今日も、皆さん手作りのお漬物と果物、おやつをつまみながらのお茶会でした。仮設でもそれぞれのお宅で風通しや水はけが違うようで、なめくじが大量発生する対策の話や、円形脱毛症の話になりました。お茶会に参加された9名中3名が円形脱毛症経験者だそうで、「ストレスでなるから、ストレス対策に声を出しながらのアイソメトリックアーサナがいいですよ。」と声掛けしてきました。すると皆さん声が長く出ない、呼吸が続かない事が気になるようで、指導役の先生が「普段背中が丸まっていると、呼吸が浅くなるから…」と仰ると「そうそう、姿勢がどうしても悪くなるのよね。家も狭いから。」今日指導して下さった肩甲骨まわりをほぐす動きをまねて「これがいいのね。」と楽しそうに動いていました。年末年始のヨーガ療法のことについてお伺いしたところ、年始1週目は、皆忙しいだろうから2週目くらいがいいのではないか、というお話しでした。帰りに、いつも参加される方から「手作りはらこめし」のお土産がありました。

以上です。

次回ボランティア予定： 12月7日(土)  
岩沼里の杜 東地区仮設住宅内集会所

次回参加予定

**募集中!**