

2014年 12月6日 ヨーガ療法ボランティア報告

佐藤春美（指導・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4名 男性1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
- ・ 呼吸の観察、意識化
- ・ 体ほぐし。足首、肩、首まわし。
- ・ アイソメトリック
- ・ 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	140	66	66	18	0	0	0	0	0	0	-
	後	139	63	71	28	0	0	0	0	0	0	-
Bさん	前	112	76	87	19	0	3	3	3	0	3	-
	後	101	67	80	24	0	3	3	2	0	2	-
Cさん	前	124	64	86	19	0	0	0	1	0	0	-
	後	143	63	75	28	-	-	-	-	-	-	-
Dさん	前	104	67	92	20	0	4	3	0	0	0	-
	後	115	69	99	27	0	3	2	0	0	0	-
Eさん	前	113	63	68	-	-	-	-	-	-	-	-
	後	131	84	72	-	-	-	-	-	-	-	-

ヨーガ実習後のバイタルチェック表が抜けてしまい、すみません。

実習者の語りから

<実習前>

- ・ 肩こり
- ・ 腰痛
- ・ 便秘ぎみ

<実習後の感想>

- ・ 今日、寒かったのですが、終わったら暖かくなりました。
- ・ 子供を気にすることなく集中することができた。
- ・ 気持ち良かった

(ヨーガ療法士から)

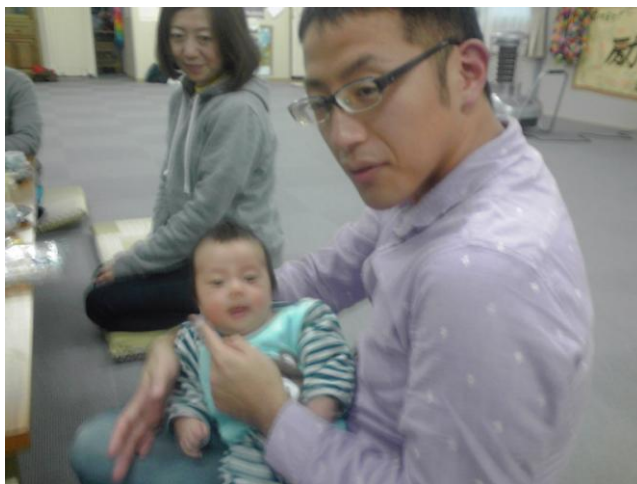
寒くなってきて、厚着したり、体が縮こまり肩もこりがちなので、肩の筋肉を鍛えるアーサナや、足を鍛えるアイソメトリック、ガス抜きポーズや体をねじるポーズ等、椅子をそばに置き木のポーズやいすを使い背中を伸ばしたりしました。

今日は、M夫妻が赤ちゃん（まだ数カ月！）を連れて来てくれました。お父さんが赤ちゃんの様子を見ながらやっていたのですが、転がしておくと泣きそうになるので、私がずっと抱っこしていました。お父さんはいいのですが、お母さんが集中してリフレッシュできれば家庭円満、日本の平和につながると思ったので、抱っこして歩き回ると泣き止むとテレビでみたのでやってみたら本当に泣きませんでした。この知識 16 年前に知っていれば…。



(お茶会から)

美味しい手作りの お漬物を頂きながら、次回のヨーガをいつ頃にするか話し合いました。引っ越しの準備、引っ越しが終わってまだ落ち着かない人、しかもお正月もあるので、2月がいいのでは？ということになりました。始まる前に、集会所の鍵を誰が開けるか、誰が鍵を持っているのかなど、少し手間取りました。どんどん移転が進んでいて、連絡が難しくなっているのかなと思いました。移転先から、来てくれた方もいらっしゃいました。



次回ボランティア予定： 月 日
岩沼里の杜 集会所

昨年11月の時点では、1月は何かと忙しい方もいるので、今年の2月から新しい移転先の集会場を始めましょうか というお話が出ていました。

1月の中旬にサポートセンターから、集会場がまだ出来上がっていないため、2月の再開は無理のようです、という連絡が入り、今後の活動については落ち着き次第相談しましょうということで今のところ未定です。

1月に岡山の井汲先生から支援の物資が届きましたので、すでに移転先に引っ越している方も含めていつもヨーガに参加くださっていた方にお渡しくださるようお願いをしました。

また再開が決まりましたら皆様のお力添え、宜しくお願いいたします。

(幹事長より)