

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 田村和子

- ★日時 平成 26 年 12 月 7 日 (日) 午前 10:30~11:30 天気：雪のち晴れ
- ★場所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所 室温 6.8℃
- ★参加人数 女性 4 名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江・古舘まち
- ★状況 北上は昨夜来の雪がまだ舞っていて、峠越えが心配だったが思いのほか吹き荒れず、高速道路から見る新雪の山々はいかにもクリスマスの雰囲気を出していて気持ちがいい。
- 大船渡はすっきり快晴。風が冷たい。集会所も冷えていてなかなか暖まらないが、参加の皆さんの元気な笑い声が響いて時間通りスタート。4名の参加。指導者：古舘まち。
- ★実習内容 \*DVD アイソメトリック・ヨーガ実習 座位編、  
立位でのアイソメトリック、側頭押し、胸を開くポーズ、腰押し  
座位でのねじり(アイソメトリック)  
呼吸法 (両鼻でのナーディシュッディ)

### 実習前後の計測 変化

	収縮期血圧 mmHg(前/ 後)	拡張期血圧 mmHg(前/ 後)	心拍数(回/分)(前/ 後)	皮膚温
A さん	174/147	102/89	83/82	20/37
B さん	145/114	73/74	84/75	20/33
C さん	145/130	95/87	65/62	18/32
D さん	128/138	68/75	67/56	30/34

### ★参加者の声

- ・骨粗鬆症と背中への骨折のため杖がないと歩けないが、動かないでいると益々固まるので頑張って参加した。
- ・ヨーガに来るため、家事を急いで片づけて動き回ったので身体が温かい。
- ・今の季節は、いっぱい着ていないと寒くて首元や足先が冷える。

### ★療法士から

- ・集会所が暖まっておらず、床がひんやりしていたので、仰臥位はやらず座位と立位のアーサナで行った。
- ・骨折の後のため歩くのも動くのもままならない人も参加された。始終長座ながら、できるアイソメトリックはやっていて、ヨーガの後の血圧は 27 mm Hg も下がっていて、簡単な動作や呼吸でも効果があると実感した。またお茶の時間のためにお菓子も持参してくださり、談笑されていて、参加することが楽しそうだった。
- ・今日は、午後から大忘年会があるということで、参加者の方の指導のもと、私たちも一緒に新聞紙でくず入れをたくさん作ってきた。

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 小関喜久江

- ★日時 平成 26 年 12 月 7 日 (日) 午後 1:30~2:30 快晴
- ★場所 ハネウエル 居場所ハウス (大船渡市末崎町)
- ★参加人数 女性 4 名 男性 4 名
- ★ボランティア同行者 田村和子 古舘まち
- ★状況 末崎小仮設でのヨーガ療法を終え午後の新しい活動場所「ハネウエル居場所ハウス」へ移動。  
仮設を離れ新しい生活を始められる人も続けてヨーガ療法に参加し易いよう、又、地域の方にも参加してもらえるように…と仮設のマネージャーが紹介して下さった地域住民の集える場である。  
午前の場所から車移動 3 分程で古民家を移築した居場所ハウスに到着。昔は土間であったカフェ・スペースに続いて畳の敷かれた多目的オープンスペースを使用させていただく。以前仮設に入居され、ヨーガ療法にも積極的に参加されていた女性が非常勤のスタッフとして居場所ハウスにおられたお陰もあって温かく招じて頂けた。
- ★実習内容 \*はじめにセルフケアのヨーガ療法とアイソメトリックを簡単に説明してから開始。  
☆座位 \*アングル・ローテーション&アイソメトリック 数種 (有音)  
\*ショルダー・ソケット・ローテーション&アイソメトリック数種 (有音)  
\*アイソメトリック負荷  
(ネックムーブメント) (フル・バタフライ) (ヴァクラ・アーサナ)  
☆呼吸 1:2 の呼吸 (自分の呼吸を意識する)

### ★参加者の声

- ・膝に水が溜まって 2 回抜いた事があったので今日やったのと同じような動きは自己流でやっています。
- ・病み上がりで医師から運動を勧められていたので参加しました。
- ・肩まわりが硬いのでほぐしたいと思っています。股関節が全く動かないです。
- ・筋力は自分で鍛えなくてはいけないのだと改めて思いました。
- ・冷え症で手足が冷たいです。

### ★感想

- ・自分の身体に意識を向けてみましょう…と開始前にお伝えしたが、終了後、呼吸や肉体の動きを認識せずに生活していました…との声が複数聞かれた。小さな動きであっても刺激が確実に入っていることに気付いたと話された方も複数おられたので自宅で実習下さるよう、又、次回も参加されるようお願いした。
- ・暖房は鋳物の薪ストーブのみで部屋の隅々は空気が冷たくシャヴァ・アーサナ等の仰臥位でリラックスは難しいと思われるため冬季は座位や立位での実習を行いたいと思った。

### 居場所ハウスとは？

【居場所ハウスホームページより】

「居場所ハウス」は東日本大震災からの復興の拠点とするため、米国ハネウエル社から建設資金の支援を受けて建設されました。地域の人々が、地域における自分の役割を見つけ、お互いに頼りにし合いながら、ゆるやかにつながりを築いていくことを目指して、2013 (平成 25) 年 6 月 13 日にオープンしました。赤ちゃんからお年寄りまで、誰もが気軽に立ち寄り、思い思いに過ごせる場所づくりを目指しています。運営は NPO 法人・居場所創造プロジェクトが担っており、地域の人々が飲み物・食べ物の提供、植木の手入れ、内装の整備など、得意なこと、好きなことを活かして、ボランティアとして運営に携わっています。

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 石川照子

- ◆ 日時 2014年12月12日(金) 10:30~11:30
- ◆ 場所 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所
- ◆ 参加者 女性5名(70~80代)
- ◆ ボランティア同行者 村上里子
- ◆ 状況 海沿いの山々は、高台移転のため削られ整地され新築工事が進められています。以前は瓦屋根の家が多かった町並みは、真新しい建物の町に変化しています。道路整備なども多く、対向車線は譲り合っでの走行です。集会所では皆さんが敷物を敷き、部屋を暖めて準備をしてくださっていました。毎朝のラジオ体操は最近の寒さで、集会所の中で行うそうです。震災後4年目の冬を迎える方々は工夫して暮らしています。体調変化や日常生活などお聞きして開始しました。

- ◆ 実習内容 DVD アイソメトリック・ヨーガ座位編 腹式呼吸、心観瞑想(椅子使用2名)

実習前後の生理的変化(盛り上がった話し合い後の計測でした)

	収縮期血圧 mmHg(前/後)	拡張期血圧 mmHg(前/後)	心拍数(回/分) (前/後)	皮膚温(°C) (前/後)
Aさん	128/124	61/63	57/58	33/32
Bさん	132/130	75/77	68/66	27/27
Cさん	125/147	79/92	66/57	22/26
Dさん	167/178	104/101	71/68	33/33
Eさん	128/140	86/88	81/72	37/33

- ◆ 実習者の1年間で良かった事の話し合い

- ・風邪を引きにくくなった(80代女性)
- ・以前より体が動かしやすくなった(70代女性)
- ・震災で家も物を流されて何にもなくなったけど、考え方を変わると良い事もあった。仮設住宅に入って知り合いが多くなり、また絆が強くなったと思う(70代女性)。
- ・最近はとっても体調がいい。考え方が変わってきたからだと思う。集会所に集まる時はわくわくする。(80代女性)。
- ・手を合わせて朝晩感謝している。朝、寝床で軽く体を動かして、部屋の片付けが出来ることが有難い。何かあったらお互いに助け合っている。心が溶けてきて、いい仲間になっている。  
夜寝るときも震災で亡くなった夫に、一日無事に過ごせた事に感謝して手を合わせる。仮設に入って四年目の冬になるけれど、よくここまで来たなと思う。(70代女性)

<ヨーガ療法士の感想>

- ・前向きな言葉が多くありました。家族間や地域での気持ちの行き違いなどもお聞きしたこともありましたが、いろいろな事を受け入れようとする姿勢に胸が熱くなりました。
- ・ヨーガ終了後、話し合いをしてからの計測でしたので、血圧の変化に驚く方もいました。
- ・来年もヨーガを通し、心や体が健やかになるお手伝いができればと願っています。

◆日時 2014年12月12日(金) 13:30~14:30

◆場所 陸前高田市 子育て支援センター

◆参加者 女性2名

◆ボランティア同行者 石川 照子

<状況> 最近のニュースで、最大の寒波などというのをよく耳にします。岩手では先日の雪は、内陸でも低地ではほぼ消えかかっていますが今朝も気温は低く、沿岸でも雪が時折ちらちらするのを見ました。冬本番を前に、今年最後の実習ということで笑いも交えながら行いました。

◆実習内容 血圧・皮膚温の計測、聞き取り、アイソメトリック・ヨーガ DVD 座位編  
今年一年をふり返って「良かったこと」を語る

**実習前後の生理的変化**

	収縮期血圧 mm Hg (前/後)	拡張期血圧 mm Hg (前/後)	心拍数 (回/分) (前/後)	皮膚温 (°C) (前/後)
Aさん	100/96	77/67	90/85	24/31
Bさん	132/141	81/87	80/76	35/27

◆実習者のお話

- ・ヨーガをやる以前は体調が良い方が少なく、目覚めた時の気分もよくなかった。ヨーガの実習をしてからは体調が次第に良くなっていくのがわかり、かかりつけ医にも症状(現在治療中の)が安定していると言われた。とにかく「具合が悪くない」ということがとても良かった。
- ・最近では体調も安定しており、風邪もひかなくなった。以前は症状がそんなに悪くなくても医療機関を利用したいと思ったが、いまはやり過ごすことができる。ヨーガの実習をするようになってから、色々と気づきがありとても良かったと思う。

◆ヨーガ療法士の感想

12月、1月と1回のみでの訪問になるため、家での実習を勧めるために今日はDVDを使用し基本に重点をおきました。また心観瞑想をしたあとに、今年一年をふり返って良かったことは何か、ヨーガ療法士を含めそれぞれ話をしました。家でのことや家族のことなんでもいいですよとお話しましたが、お二人ともヨーガの実習を始めてから気づいたこととして、体調が良くなったことを上げていました。家でDVDを使って実習されており、体だけではなく心も変化されていて、それをご本人たちも気づいておられるようです。最近ではヨーガ療法士と色々な話で盛り上がることもあり、信頼関係も出来てきているようにも思います。お二人の良い状態を維持できるよう、更にヨーガをお伝えできればと思いました。

- ★ 日時 2014年12月15日(月) 10:30~11:30
- ★ 場所 大槌町 吉里吉里中学校 仮設住宅集会所
- ★ 参加者 仮設住宅住民 女性9名
- ★ ボランティア同行者 小菟米千彩子 仁佐瀬一子

《状況》朝の最低気温-6.7℃。路面凍結で東北自動車道は制限速度50キロ。いつもよりゆっくりの運転で安全に気を付けて運転している小菟米さんのハンドルも何度か取られるほど。中間地点の遠野は寄らず吉里吉里に向かった。途中4件の追突事故を見て少し遅れても安全に行こうと言い合って北上山地を越えた。吉里吉里10時3分前到着でほっとした。皮膚温、血圧、心拍数の測定と体調、生活状況をお聞きした。

《実習内容》 椅子使用1人

●ブリージングエクササイズ (アウンの有音/無音)

座位:合掌の上げ下げ シャシャンカアーサナ ニーベンディング 肩甲骨を動かす 各3R ネコのポーズ 犬のポーズ2種 ネックベンディング

●ブリージングエクササイズアイソメトリック負荷 (アウンの有音/無音)

座位:ニークランク ハーフバタフライ バクラアーサナ ウシュトラアーサナ  
 伏臥位:シャラブアーサナ ブジャングアーサナ  
 仰臥位:ストレイトレッグレイジング マツイアーサナ ハンズストレッチ  
 横臥位:両脚上げ、片脚あげ 3呼吸 シャバアーサナ  
 呼吸法:カパラバーティ 10回2R スカプラーナヤマ(1:2)5回

実習者	収縮期血圧mmHg(前/後)	拡張期血圧mmHg(前/後)	心拍数(回・分)前/後	皮膚温℃ 前/後
OMさん(80才)	159/167	81/85	69/61	18/32
KSさん(79才)	161/158	82/101	67/62	25/26
HKさん(72才)	150/150	83/97	69/71	20/20
HMさん(68才)	113/130	82/83	83/66	18/26
KSさん(78才)	147/150	107/91	68/65	33/33
TTさん(80才)	106/118	55/64	76/65	17/26
HYさん(62才)	129/139	80/78	73/68	21/24
MTさん(72才)	157/141	89/88	75/72	22/30
MRさん(73才)	122/144	76/83	85/73	24/28

実習者の感想:背中が伸びて気持ちいい(ブジャングアーサナ) 片方の膝が下りない(ハーフバタフライ) いつもヨーガをするのが習慣になった よく眠れる 短時間なら正座ができる 体を動かし気持ちいい

《感想》DVDによる自主レッスンが定着し、終了後のお茶会でコミュニケーションがされている様子。自由な組み合わせで心身の意識化がよりできるよう促しながら行った。高齢者が多いここは腰の手術経験者2名、腰痛サポーター装着3名おり反応に気を付けながら実習した。ほかにも膝痛、高血圧の方が多いためヨーガ療法の良さを理解していただき意欲を持って実習できるよう声掛けをした。前日から皆さんで今年最後の訪問のための昼食を準備して下さっていたという。「コマコマ汁」と地元で言われているけんちん汁のいわれをお聞きし、込められた思いとおいしさに感謝をしながらごちそうになった。厳寒の1,2月は自主レッスンをお願いし3月の再訪を約束し今年最後の訪問を終えた。

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手・仁佐瀬一子

★日時 12月15日(月) 午前10:00～12:00

★場所 大槌町 安渡仮設住宅

★参加人数 女性6名・男性1名(30代～70代)

★ボランティア同行者 小刈米千彩子 前澤良子

★状況：連日の雪で、町も山々も雪景色で覆われていました。今朝は-7度。底冷えの寒さで身も凍るほど。路面は凍結し極寒の中、7:20に出発しました。今年度、最後のボランティアですので、仮設の方々とお会いするのが、楽しみです。

★ヨーガ療法実習前後の計測

実習者	収縮期血圧mm Hg (前/後)	拡張期血圧mm Hg (前/後)	心拍数(回・分(前/後))	皮膚温℃(前/後)
Kさん	175/142	75/75	97/75	30/34
Oさん	162/163	90/97	93/71	24/33
S・Sさん	145/142	106/114	78/73	34/34
S・Sさん	185/183	77/76	72/62	30/33
S・Yさん	111/116	67/71	54/60	33/32

★実習内容 DVD 使用(40分)～: アイソメトリック・ヨーガ(自分で自分の健康度を高めよう)

- 1、アイソメトリック・ヨーガ(座位編)
- 2、木村先生ごあいさつ DVD
- 2、アイソメトリック・ヨーガ(仰向位編)

★実習者の様子

Kさん：高血圧症・薬服用中、10年前脳梗塞発症、息子と2人暮らし

Oさん：良好、血圧も正常、コレステロール薬服用中

S・Sさん：良好

S・Sさん：震災前か血圧薬服用中

S・Yさん：良好、血圧薬服用中

※皆さん、血圧が高い方が多い。薬で安定を保っている。

★感想：新しい方々が、3名参加しました。DVD実習で、木村先生のご挨拶を、熱心に聞いていました。

実習後は、皮膚温が高まり、寒さで冷えていた身体が温まっておりました。

その後は、お茶会でコミュニケーションができました。これからの生活への不安など、仮設の方々のお話を伺うことができました。ストレスの多い仮設住宅の生活で、ほっとする時間を提供できればよいと思いました。

1年間、無事に通う事ができ、ほっとしました。1, 2月は道路状況が悪いのでお休みさせて頂き、3月の春からまた、ヨーガをやらせて頂きたいと思います。

1年間、有り難うございました、来年も宜しくお願いします。

次回訪問予定：3月16日(月)

# ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 及川ヒロ子

★日時 平成26年12月20日(土) 午前10:30~11:30 天候(曇り)

★場所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所

★参加人数 女性4名

★ボランティア同行者 小関喜久江

★状況 内陸の一部は根雪状態だが、沿岸に雪は見当たらない。沿岸ではかさ上げ工事の重機が立ち並び、高く盛られた土が視界を遮る。仮設住宅は空き室の赤字表示が目につく。仮設住宅からの参加者は「寒いけど、やっぱりヨーガするといい」とクリスマスツリーの飾られた集会所に集る。参加者それぞれが互いの体調を気遣う会話を交わした後、実習開始となる。

★実習内容 ※両足を伸ばして座り→足首倒し、足首回し 足を上げて→足首回し 膝下の回転 膝立て伸ばし 安定座→手首回し 手首曲げ 手指の開き 肘の曲げ伸ばし 肘回し 両手上に伸ばし合掌  
※アイソメトリック(有音・無音)→座位つま先ひき、膝立外側と内側押し  
\*DVD アイソメトリック・ヨーガ実習座位編 心観瞑想、腹式呼吸

## 実習前後の計測 変化

	収縮期血圧 mmHg(前/後)	拡張期血圧 mmHg(前/後)	心拍数(回/分)(前/後)
Aさん	161/153	101/108	96/87
Bさん	151/157	87/72	78/74
Cさん	174/180	106/106	63/78
Dさん	133/114	71/73	49/49

## ★参加者の声

- ・寒くて一杯着てきたが、体を動かし手足まで温かくなり良かった。
- ・家族に「皆のように体が動かせないのだから行かなくてもいいんだ」と言われる。でも、ここでは自分のできる事をやればいいと言われるので、楽しみで来ている。家では雑な気持ちでいて、静かに目を閉じることがない、体を動かし静かに目を閉じたりしたら気持ちがおさまる(落ち着く)、ここはいい。

## ★療法士の感想

- ・本日が今年のヨーガ実習の最終回でもあり、持ち寄った茶菓でひと時を過ごす。
- ・茶会から参加の方(仮設住宅から自宅を建て転居)は「仮設住宅は狭い、冬はすき間風が入りストーブを焚いても寒く、風呂も小さく湯が冷め易い、カビが発生したり季節ごとの住み難さがあった。」と仮設住宅に住んでいた頃の辛さを振り返っていた。今日の実習者は現に仮設住宅に住んでおり、生活の基本となる住環境に対しそれぞれに事情を抱えていると思われるが、不満を口に出すことはなかった。
- ・今、ここでヨーガができ、いつもの顔に会えたことに感謝していた。表(言語化)に出せない心の内、療法士は“今、ここ”を伝え、引き続つづきの寄り添いが必要と考えられる。
- ・皆が健康に留意し新しい年を迎えられるよう念じ、声を掛けあった。