

2015年1月 ボランティア報告

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27年1月11日(日) 午後1:30~2:30 晴れ
- ★場所 ハネウェル 居場所ハウス (大船渡市末崎町)
- ★参加人数 女性10名 男性1名
- ★ボランティア同行者 田村和子
- ★状況 二度めの訪問。広い空間の一部で行う為前はとて寒くシャヴァ・アーサナも出来なかったが、本日はストーブを増やし温かくして下さっていた。仮設で以前から参加されていた人、近辺の住人など三々五々集まって来られた。
初参加者が半数以上だったのでアイソメトリック負荷、ブリージング等の説明をして開始

★実習内容

- ☆座位 *アングル・ベンディング&アイソメトリック (有音)
*アイソメトリック負荷 (ネックムーブメント) (ニークランク)
*背骨の弛め (前に丸め、後に反る) アイソメトリック (腰、後頭部、額に手を当て)
- ☆仰臥位 *パヴァナムクタ・アーサナ&アイソメトリック
*セツ・バンダ・アーサナ・ブリージング (有音・無音)
*ストレイト・レッグ (ハンド)・レイジング・ブリージング
- ☆呼吸 1:2の呼吸 (自分の呼吸を意識する) ウ音で長く吐く

★参加者の声

- ・仮設で参加した時から、長く吐く呼吸を意識し出したら便秘が改善しました。
- ・アイソメトリックはインナー・マッスルを鍛えますね。(初参加・女子ラグビーをしている20代)
- ・自宅でもヨーガをしようと思いますが、寒い時期でもあり一人では億劫になってしまいます。
- ・仮設でも参加していましたが、ヨーガをすると手足が温かくなってきます。
- ・仕事を持っているので土日だと参加しやすいです。(50代女性・娘さんと参加)
- ・地域の人であれば誰でも参加できるので有り難いです。

★感想

- ・連休の中日であるにも関わらず、どんなヨーガをするのか興味を持っていらした参加者が多かった。以前はパワー・ヨーガをしていたという女性もおられたが、ご自分と相性のいいところでなさって永く続けられたらよいと思う事をお伝えする。
ハードなスポーツをしている20代女性は、地味に見えるアイソメトリックを通し自分の肉体をよく観察できておられるように見受けられた。
セルフ・ケアとしては生活環境も大きなポイントになると思うが構え過ぎず出来そうな時に少しでも実践して 頂けたらと願う。

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 27 年 1 月 11 日 (日) 午前 10:30~11:30 天気:(大船渡は) 晴れ
- ★場所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所 室温 24℃
- ★参加人数 女性 4 名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江
- ★状況 一面銀世界の北上から山を二つ超えるとそこは別世界。大船渡は早くも春の空気です。岩手がいかに広大であるかを実感。日付変更線があるのでは、と思うほど。
風が音を立てるほど強いが内陸に比べればやはり春！
集会所は日差しも入り、暖房も程良く適温でした。でも、皆さんは厚着で、血压測定がなかなかうまくいかず、終わってから再計測ということでスタート。
- ★実習内容 *DVD にて。今年初めてなので、木村先生のご挨拶から始めて、
アイソメトリック・ヨーガ実習 座位編、立位編。

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:91 歳	185/176	104/108	86/69
B さん:78 歳	**/162	**/72	**/99
C さん:73 歳	**/142	**/79	**/57
D さん:68 歳	157/143	92/85	62/59

★参加者の声

- ・ラジオ体操をして背骨を骨折したが、ここに来て口だけでも動かしたくて来た。
- ・みんなと同じように体は動かないが、皆と一緒に居たくてここに来た。
- ・今年 91 歳になるが座っているだけでもいいと思って来た。
- ・ナマコの口開けの日で作業が忙しいが、途中からでも参加したくて来た。

★療法士から

- ・今年初のヨーガの日だったが、皆さん心待ちにして集まって下さり終了後の茶話会は、お漬物や手作りのおやつがあり、さながら新年会のような感じだった。
- ・厚着の方が多くて、血压測定でエラーになる方もいたが、この季節は仕方ないと思う。
- ・背骨を骨折した方は、椅子に座って行ったが足や手などの動作は熱心に行っていた。
- ・支援員の方が、体は動かなくてもここに来て、皆と一緒に居てお話しするのもヨーガのうちだから、どんどん来て!と声掛けされていて、その通りだと思った。
- ・「口」だけでの参加も大いに歓迎ということをお伝えした。なるべく家の中にこもらないようにと願う。

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 村上 里子

◆日時 2015年1月23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7名 途中から男性1名

◆ボランティア同行者 石川 照子 高橋 五百子

<状況>

今朝は寒くはあるものの道路はアスファルトが出ているところも凍っておらず、沿岸部に近づくにつれ春のような感じでした。

陸前高田市内では、山から土を運ぶベルトコンベアーがまた違う形状になっており、作業も変化しているのかなと思いました。広田に向かう途中は新しい道路の工事がところどころであり、現在使用できる道路はくねくねと曲がらなければならない状態に。高台に向かう道路では狭い上に大きな工事車両が通るので、なかなかすれ違ふことができず緊張の連続です。生活道路なので早く元の状況に戻ることを願いました。

◆実習内容

お茶を飲みながら、現在の状況などのお話

今日はNHKの主催で、有名ヘアスタイリストによるヘアアレンジが行われていました。

そのためヨーガのアーサナ実習はお休みということで、小さい部屋でお茶を飲みながらのお話会になりました。私達が着いたころには、皆さん素敵なヘアスタイルにセットしてもらっていました。テレビや雑誌でも見るヘアスタイリストの方ですが、こちらには3回目のボランティアだそうです。ひとしきり盛り上がり、ヘアアレンジのボランティアの方々も帰られ、館長さんや支援員さんたちも加わり小さな部屋はいっぱい。

皆さん住宅の移転先は決まっており、今日はその話題となりました。最初の頃にヨーガ療法に参加されていて、すでに移転をされている方々も多いですが、それでも陸前高田市の中でも規模の大きいこの仮設はあまり世帯数も減っていないということで、現在も百軒以上の世帯が入っているそうです。しかし、今日参加してくださった方々にも移転時期が決まっている方もおり、今年はこの仮設にも変化があるのかなと思います。

館長さんは、最後の一人がいるまでヨーガのボランティアにはぜひ来てほしいと仰ってくださいました。

震災を乗り越えてこの仮設で、絆で結ばれている方々です。仲間と同じ地域に移れる方、そうではない方もいらっしゃると思います。移転した後も健やかな生活が送れるよう願ってやみません。そのためにも、ヨーガ療法をいくらかでもお伝えできればと思います。

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 高橋五百子

・日時: 2015年1月23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 村上里子

<状況>

大寒を過ぎ一番冷え込みの厳しい時期ですが、今冬は少し穏やかな数日が続いています。それでも雪国の走行はやはり緊張の為いつもより15分程早めに出発をして今年初めてのボランティアに向かいました。

行く道々は療法士同士の会話も楽しく、互いに刺激になっています。今日の予定を話し合ったり、必要な情報を話しながらです。沿岸に近づくにつれて交通量も多くなり、大型車とのすれ違いには運転を担当してくれている石川さんは緊張の連続です。この交通量も復興への一つの証となるのでしょうか。

午後からの訪問地では心待ちにしていましたと出迎えていただきました。静かな空間になっています。

< 実習内容 > 実習前後の血圧、心拍数、皮膚温、聞き取りを実施
2月分のヨーガチェックカレンダーを渡す

< Aさん >

・仰向けで自然呼吸を意識 ・サハズ・アーサナ

正座 ・両手のひらを膝前において背中を丸め、反らした後、前方に伸ばしていく（5呼吸）2回

・アイソメトリック・スプタ・バジュラ・アーサナ（5呼吸）2回

・横曲げ（横座りでも両手指を組んで頭の後ろ） 左右 2回

・アイソメトリック・ヴァクラ・アーサナ（左右5呼吸 2回）

座位 ・片膝を曲げて引き寄せ、伸ばしている方のつま先と両手の指で引き合う（左右）

・アイソメトリック・フル・バタフライ

・バッタ・コナ・アーサナ

・アイソメトリック・ヴァクラ・アーサナ

呼吸法 ・アヌロマ ヴィロマ ・カパーラバーティ ・ナーディー ショーダン

< Bさん >

仰臥位 ・呼吸を感じる（お腹に手をあてて）

・サハズアーサナ

・パヴァナムクタ・アーサナ&アイソメトリック

・セツバンダ・アーサナ

・ねじりのポーズ&アイソメトリック

正座 ・前曲げ、後ろ反り（両手を後ろにつき、腰を持ち上げて）、

・横曲げ（横座りで右手を上にあげ、脇を伸ばす。反対側も）

・前曲げでの脇のぼし

座位 ・両膝押し（両膝立て、足首交差させて）

・ネック・ムーブメント

呼吸法 ・腹式呼吸 ・カパーラバーティ ・スカ・プラナーヤーマ

実習前後の生理的变化

	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(°C) (前/後)	ヨーガチェックカ レンダー実施回数
Aさん	116/117	81 /78	88 /87	30 /31	12月/6回
Bさん	102/102	72 /79	93 /98	25 /29	12月/16回

実習者の感想

Aさん

- ・気持ちよく動けてスッキリしました
- ・呼吸法はまだよく分からない(やり方を再度お伝えした)
- ・娘が仕事でストレスを抱えているのが心配です。自分がヨーガで元気になれた姿を見てくれたらと望んでいます。

Bさん

- ・スッキリしました。
- ・一生付き合わなければならぬ病気がありますが、このごろは少しずつ「病氣」を受け入れられるようになってきています。
- ・ヨーガに出会う前は体調が悪いとすぐ寝込んでいましたが、ヨーガをするようになって寝込むことがなくなってきました。
- ・以前の状態に戻らないようにヨーガをしながら、現状維持したいです

◆ヨーガ療法士の感想

- ・お二人ともヨーガ療法での変化を実感されているようです。肉体からのヨーガカウンセリングでしたがこれからは、更に健やかになっていただけるよう自己内省へと進めていけたらと思いました。

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 27 年 1 月 24 日 (日) 午後 1:30~2:30 晴れ
- ★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 6 名 男性 1 名
- ★ボランティア同行者 栗野伸子
- ★状況 この時季の内陸にしては雪の少ない冬であるが、更に沿岸は、山の頂きが白く見える以外に雪も見当たらず春の様相で近所から来られる参加者は軽装でサンダル履き。
春を告げる早採りワカメの作業も始まった沿岸である。
海岸線から一気に坂道を登り、起伏はあるものの畑や民家、学校、保育園などが点在する高台の一角に会場がある。前回の感想などを伺ってから開始する。

★実習内容

- ☆座位 *ネック・ローテーション
*脚関節の弛め数種
*アイソメトリック負荷 (つま先、膝、腰)
*背骨の弛め (前に丸め、後に反る)
*安定座で横曲げ、ねじり
- ☆仰臥位 *シャヴァ・アーサナ
*パヴァナムクタ・アーサナ&アイソメトリック
*セツ・バンダ・アーサナ・ブリージング (有音・無音)
*サハズ・アーサナ・ブリージング
- ☆呼吸 1:2 の呼吸 ウ音で長く吐く

★参加者の声

- ・自宅でアイソメトリックをしています。(複数)
- ・動きの悪い方の股関節を少しずつ改善したいです。
- ・皆のウーの音がとてもきれいに共鳴して気持ち良かったです。
- ・一年前に骨折した手首はまだ無理がきかないのでほどほどに動かしています。

★感想

・ヨガはセルフケアであることをお伝えしているが自宅で実践して頂けているようなので、引き続き身体の変化を観察しながら実習して下さいようお願いします。

この建物は天井の高い古民家なので場所によって声が響くようだ。元音楽教師の女性は共鳴音に感動しておられた。

実習中に人の出入りが分かるオープン・スペースのためヨガだけで占有は出来ないが次回から血圧、皮膚温の計測を開始したいとお伝えする。実習前後の肉体的変化が計測によって数値に現れるので、肉体への意識化も深まると思われる。

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 栗野 伸子

- ★日時 平成 27 年 1 月 24 日 (土) 午前 10:30~11:30 天気：晴れ
- ★場所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 女性 2 名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江
- ★状況 内陸も今年は雪が少ない方であるが、沿岸は春を思わせるような天気である。車の中や家の中では日向ぼっこが気持ちいいと思われる状況である。しかし、外は風が強いとの事。
家を建てられ仮設から離れた方が 5 ヶ月ぶりに参加される。
最高気温 5 度 室内気温 23 度
- ★実習内容 *DVD アイソメトリック・ヨーガ実習座位編・仰臥位編
・腹式呼吸、心観瞑想

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(°C) (前/後)
A さん (77 才)	157/118	78/56	66/62	22/34
B さん (72 才)	164/138	90/85	65/65	20/30

★参加者の声

- ・あー気持ち良かった。毎日やれば良いんだよね。
- ・一人ではなかなかやれない。誰かと一緒ならできるのだが。

★療法士から

- ・終了後の第一声が上記の感想で、率直な感想にサットサンガを必要としていると感じた。
誘われて参加して下さった方は、一人暮らしで好きな手芸に夢中になっているとの事であったが、体を動かし、心静かに過ごす時間が今後増々必要ではないかと思われた。
どんどん移転が進む中、沿岸にもっとヨーガ療法士がいて、みなさんの生活が健やかに過ごすことが出来るようにお手伝いができたらと良いと痛感した。