

2015年2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 栗野 伸子

- ★日時 平成27年 2月8日(日) 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 6名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江
- ★状況 大船渡に着くと海も山も雲のような厚いガスが発生しており、神秘的な景色が一日中見られた。仮設を離れて行った方々4名が、久しぶりに参加される。ヨーガの日がわからなかったとの事。以前の温かい、なつかしい雰囲気です。実習を開始する。久しぶりのこともあり、DVDの木村先生のご挨拶からはじめた。
室内気温 22度

- ★実習内容
- *DVD アイソメトリック・ヨーガ実習座位編
 - *トウ・ベンディング、アングル・ベンディング、アングル・クランク、ニー・クランク
ヒップ・ローテーション、フル・バタフライ (すべてアイソメトリックで)
 - *腹式呼吸(有音)

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(℃) (前/後)
Aさん (77才)	155/130	82/72	65/62	22/36
Bさん (69才)	132/110	73/68	61/58	25/31
Cさん (65才)	110/103	69/72	47/52	20/28
Dさん (69才)	111/131	76/82	88/74	32/28
Eさん (67才)	154/132	98/89	90/69	16/26
Fさん (72才)	125/131	78/75	59/50	20/34

★参加者の声

- ・この集会所に来ると実家に戻ったような気持ちになります。
- ・腰にコルセットをしているが、できるところだけやろうと思って参加しました。前回は参加するつもりでしたが風邪がひどく参加できなかった。
- ・動くと気持ちが良いね。
- ・自宅を再建して、ようやく落ち着いて眠れるようになりました。

★療法士から

- ・仮設を出て行かれた人は参加しづらいのでは…と勝手に想像してしまっていたことを反省させられる。久々に笑顔で参加して下さった方々は、ヨーガの心地よさを覚えていて下さっていたと気づかされた。また、みなさんと一緒にヨーガができることに喜びを感じた。(小関)

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 2 月 8 日 (日) 午後 1:30~2:30 3 回目 曇り

★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 5 名 男性 1 名

★ボランティア同行者 栗野伸子

★状 況 居場所ハウスは地域住人が集える場で、管理も地域の人々が交代でなさっている。

今日も数人のご婦人が集まって静かに手芸をされ、奥座敷に飾られた雛人形が来訪者の眼を和ませている。 実習前後の血圧測定を開始。

★実習内容

☆座 位 *アイソメトリック負荷 (指先・手首・肘・腕・首) <有音・無音>

*アイソメトリック負荷 (つま先、膝、腰) <有音・無音>

*ヨーガ・ムドラー・アイソメトリック *安定座でねじり

☆呼吸 ウ音で長く吐く

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	119/114	78/71	78/71	26/32
B さん	143/124	74/72	75/65	20/28
C さん	122/135	76/79	79/70	24/28
D さん	162/162	98/94	82/78	32/30
E さん	145/141	81/84	78/77	22/27
F さん	132/122	89/86	82/77	28/31



★参加者の声

- ・娘に勧められ参加しましたが、自分に合っているようなので出来る限り続けたいです。（参加3回目）
- ・肩こりがひどかったのですが、動かしているうちに凝りがなくなった感じがしました。
- ・気持ち良かったです。
- ・身体の動きが少しずつ良くなっていくのがわかりました。

★感想

- ・積極的に参加されている方々なので、楽しんで実習されているように見受けられた。
- ・アイソメトリックを中心に実習したが繰り返し行う事で肉体的変化をより感じて頂きたいと思った。

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 村上 里子

◆日時 2015年2月13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6名 途中から女性1名

◆ボランティア同行者 石川 照子 高橋 五百子

<状況>

全国的に、強い寒気をともなった低気圧がきているということが、ニュースで流れていましたが、出発地北上は天気も悪くはなく、陸前高田は雪が無いので春のような感じがしました。しかし風が強く、気温もあがりません。昼過ぎには一時雪で吹雪きました。まだまだ春には手が届かないようです。

◆実習内容

血圧の計測、聞き取り、アーサナ・呼吸法の実習

実習前後の生理的变化

	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	135/157	85/75	83/81	30/32
Bさん	149/138	65/71	65/67	30/31
Cさん	141/135	82/81	75/73	25/33
Dさん	126/135	75/81	67/67	33/36
Eさん	158/162	83/92	92/88	32/36
Fさん	161/144	92/89	79/78	36/37
Gさん	— /122	— /63	— /55	— /32

A グループ (椅子使用)

- ① 自然呼吸の意識化

- ② 両手の平押し (有音・無音で各 2 回)
 - ③ 両手の平引き (有音・無音で各 2 回)
 - ④ 両手と膝外側での押し合い (有音・無音で各 2 回)
 - ⑤ 手ともも内側での押し合い (有音・無音で各 2 回)
 - ⑥ 両手と膝、足指と床での押し合い (有音・無音で各 2 回)
 - ⑦ 立位 横曲げ
 - ⑧ 両腕の後ろ伸ばし (有音・無音で各 2 回)
 - ⑨ ねじり (有音・無音で各 2 回)
- 呼吸法 カバラ・バーティ ブラーマリー

Bグループ

正座

- ①自然呼吸と意識化呼吸をお腹に手を当てて感じる
- ②合掌して両手を上方に伸ばして行き 5 呼吸してから横から腕を下ろす (あ〜音 2 回)
- ③両手の平押し、両手の平引き (5 呼吸 各 2 回)
- ④両腕を伸ばし手の甲と手の平で押し合いながら上方に上げて行く(アイソメトリック・アーサナ)
- ⑤両手を膝前におき腰、背中、首を丸める、反らせて上体を伸ばして行く

立位 アイソメトリック・アーサナで

- ①ネック・ムーブメント
- ②アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ
- ③パーダハスタ・アーサナ

座位

- ①シティラ・ダンダ・アーサナ
- ②パシチマ・ターナ・アーサナ
- ③ヴァクラ・アーサナ

呼吸法

カバラ・バーティ ブラーマリー

◆実習者のお話

- ・気持ちよかった ・腿の辺りが楽になった ・ポカポカしてきた
- ・皆と集まれるのが楽しい

◆ヨーガ療法士の感想

いつも椅子にこしかけてのグループと、床で動くグループにわかれて実習を行います。

どちらの方々も動作は慣れていらっしやって、集中して行っていると思いました。また、楽しみながらやっ
ていらっしやると思います。

家でも取り入れていらっしやるようですが、皆で集まってやることでまた元気が出てくると思いますので、これ
からも楽しく続けていってくださればと思います。

- ・日 時： 2015年2月13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 >

2月が一番寒さがきつい岩手です。昨日から今日の天気予報にくぎ付けになっていました。今冬一番の低気圧が通過となっていたからです。出発頃はそれほど荒れるわけでもなく少し安堵しました。

しかし沿岸に向かうに従い吹雪の所もあり内陸と沿岸のお天気の違いを感じました。

高田市は風がとても強く吹いて体感温度も寒く感じました。

午前の訪問を終えて、午後からの訪問地です。

- < 実習内容 > 実習前後の血圧、心拍数、皮膚温、聞き取りを実施
1月分のヨーガチェックカレンダーをお預かりする。

< Aさん > アイソメトリック負荷で

仰臥位 ・仰向けで自然呼吸と意識化呼吸を感じる ・サハズ・アーサナ

・脚、股関節の緩め

・パヴァナムクタ・アーサナ

・ナーヴァ・アーサナ・エクササイズ

うつ伏せ ・ブジャング・アーサナ

・アルダ・シャラブ・アーサナ

立 位 ・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ

・アルダ・チャクラ・アーサナ

・パーダ・ハスタ・アーサナ （数バージョン）

仰臥位 ・ヴァクラ・アーサナ

呼吸法 ・カパーラバーティ ・スカ・プラーナーヤーマ

< Bさん >

仰臥位 ・呼吸の意識化（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

・足首の前後押し

・体を交差するポーズ（両膝を立て頭を持ち上げる）

・三日月のポーズ

・ねじり&アイソメトリック

座 位 ・スークシュマ・ヴィヤヤーマ各種

- ・外側からの両膝押し
- ・ネック・ムーブメント

呼吸法 カパラ・パーティ ブラマリー

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	141/126	79 / 77	91 / 91	22 / 31	1月/9回
Bさん	105/111	76 / 76	92 / 89	23 / 25	1月/16回

実習者の感想

Aさん

- ・体重が少し落ちました(3キロ) 食べ物に手を伸ばすことを意識し注意出来たと思います。
- ・アイソメトリック動作は下半身にきいた。きつかったです。
- ・伸びの動作は気持ちがいい。

Bさん

- ・足先がしもやけで痛みますが、血流が良くなるように覚えたポーズをやってみます

◆ヨーガ療法士の感想

- ・Aさんはきついことを避けてしまう傾向が見受けられます。やれば出来るかたですので筋トレに重点をおきたいと思います。
- ・Bさんはスポーツをやっていた方のせいか、自宅でのヨーガも真面目に実行されます。体を動かすことが好きのようですが持病もありままならない所もあるようです。どうにでも取り入れられるヨーガアーサナをしっかりお伝えできたらと思います。

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 2 月 21 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 室温 24℃
- ★参加人数 女性 7 名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江
- ★状 況 2 月は思いのほか雪が少なく、山越えも例年より快適である。出発時は曇りだったが少しずつ晴れあがり山並みが春めいて来ていると感じる。

- ★実習内容 *DVD にて、アイソメトリック・ヨーガ実習 座位編。
- ☆仰臥位 *足・手の上げ下ろし
*パヴァナムクタ・アーサナ&アイソメトリック
- ☆座 位 *アイソメトリック負荷 (両膝と手で外側から、内側から)
*安定座にて背骨の弛め(両手を組み前に伸ばし前に丸め、上に伸ばし、後に反って顎を伸ばす)
*脇伸ばし(両手を組み上に伸ばし、左右に伸ばす)
*ねじりアイソメトリック (両手と膝で押し合い、体をねじる)
- ☆呼 吸 *両鼻から吸ってウー音で吐く

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	183/169	116/99	78/66
B さん:79 歳	153/119	81/70	72/65
C さん:74 歳	147/120	91/77	52/51
D さん:67 歳	161/138	99/93	67/60
E さん:66 歳:	145/133	81/80	79/70
F さん:65 歳	114/122	74/77	52/52
G さん:**歳	139/129	82/83	104/91

★参加者の声

- ・今朝は寒かったので、手足の指先がとても冷たい。
- ・ここに来る前に歩いてきた。毎日 5000 歩ぐらいは歩いている。
- ・血圧の高いのが気になる (それほど高くはない数値だが)
- ・心拍数が高めなんです…

★療法士から

- ・背骨を骨折した方や背中が曲がりにくい方など、座布団を利用したりしながら無理をしないように各自、体を動かしていた。自分のやれる範囲で体を動かしてもヨーガの後は血圧などの安定がみられる。
- ・茶話会の時、仮設住宅に入ってから 4 年間の様々な行事のスライドを皆さんと一緒に観た。皆さんは、その時々思い出を語りながら懐かしいと言って観ておられた。

- ・日 時： 2015年2月27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、途中から参加男性1名 計8名
- ・ボランティア同行者： 石川照子

< 状 況 >

昨夜から雪模様となり周りはまた白く雪化粧です。冬のボランティアの往復の時間はいつもより緊張します。ところどころ吹雪いている所もありましたが、高田は雪は無いものの風が強く戸外は呼吸も苦しくなる強風でした。仮設集会所には早くから集まってこられた方たちが部屋を暖め、敷物を敷き、机を準備して待って下さっていました。自分たちが机に座るとすぐにお互いに譲り合いながら血圧を計りにこられます。計測とお話を伺うのにも時間がかかりますが、大事な時間でもありますので丁寧にお聞きしながら今日の様子をつかむように心がけています。久々に参加された方もあり、始める前の話の中に無理のない動きで動いてみて下さいと加えて開始しました。

< 実習内容 > 実習前後の血圧、心拍数、皮膚温、聞き取り

< 椅子使用グループ > 71歳～86歳 4名

- ・自然呼吸の意識化（お腹に手を当てて）
- ・首、背中、腰を丸め、その後反る。
- ・シャシャンカ・アーサナ・ブリージング
- ・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ&アイソメトリック
- ・ねじり一椅子に横座りになり両手で背もたれを持ってねじり、左右行う。
- ・外側からの両膝押し
- ・足首の前後押し

立 位（椅子の背につかまり）

- ・かかとの上下
- ・ニー・ストレッチ・ブリージング

呼吸法

カパーラバーティ 腹式呼吸 ブラマリー呼吸法（音の高低をつけて）

◆実習者の感想

- ・背中がすっきりした。 ・ゆっくり動かしたので、めまいがなくて良かった。
- ・伸びる動作が気持ちよく、体が開いたようでとても良かった
- ・肩こりが楽になりました

< 比較のお元気グループ > 73歳～81歳 4名

座 位 シティラ・ダンダ・アーサナでリラックス呼吸も意識化

- ・スークシュマ・ヴィヤヤーマ 足の指、甲、足首、膝、股関節の動き
- ・両膝を立て足先と手のアイソメトリック数種
- ・両膝を立て膝押し(内側から、外側から)

正 座

- ・ネック・ムーブメント・アイソメトリック
- ・踵を上げ両つま先で床を押し、手の指先同士を押し合う
- ・アルダ・ウシュトラ・アーサナ・アイソメトリック
- ・横曲げ
- ・ねじり(手と頭、手と膝押し合う)

呼吸法 カバラ・パーティ スカ・プラナーヤーマ

◆実習者の感想

- ・体がポカポカする
- ・腿の筋肉の変化を感じ、普段筋肉を動かしていないと思った。
- ・終わったあとスッキリします
- ・気持ち良かった

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(℃) (前/後)
Aさん(椅子グループ)	143/158	72/84	76/74	34/35
Bさん(椅子グループ)	121/122	92/81	90/79	26/33
Cさん(椅子グループ)	114/112	72/60	61/63	33/34
Dさん(椅子グループ)	-/130	-/72	-/55	-/35
Eさん	157/141	72/69	65/65	28/27
Fさん	161/163	84/85	83/81	30/32
Gさん	135/126	78/83	69/67	32/31
Hさん	123/119	74/79	66/60	29/33

◆ヨーガ療法士の感想

・間もなく震災から4年となります。振り返ってみますと当時の落ち着かない状況のなかでヨーガ療法という言葉も分からない方たちが三々五々集まり、アーサナの時も話し声が聞こえたり、なかなか動作もバラバラだったような気がします。今は目を閉じ、静かな空間で意識を集中できるようになっています。終わった後の感想も言語化がしっかりできてきました。心の中では現在の葛藤があると思いますが、集まって話の中ではマイナスの言葉をあまり聞くことが無いです。

年齢的にはどなたも一つ二つは身体に症状をかかえておられますが、上手に付き合っておられます。最高齢86歳のAさんは三度の津波を経験され、更に今回の震災1年半後に最愛の娘さんも突然亡くされていますがその都度立ちあがり、周りの方たちにお世話になって幸せですと菩薩様のようなお顔です。当時は歩くのも杖をついてゆっくりでしたが、今は杖は添のように持つだけで歩きもしっかりしていました。思わず最敬礼をして帰路につきました。

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 石川照子

- ◆ 日 時 2015年2月27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 高橋五百子
- ◆ 状 況 震災3、11から来月で丸4年を迎えます。陸前高田の海沿いは、伐採後の茶褐色の山々が整備されながら復興道路や高台へと変化してきています。午前中のヨーガ療法ボランティア会場後、高台にある仮設の子育て支援センターへと向かいました。外は強風でしたが、ひな祭りの雰囲気漂う室内は明るく暖かいです。最近の体調や生活の様子を伺い3月のチェックカレンダーをお渡しして計測、それから開始しました。

◆ <Aさん>

- 仰臥位** ①自然呼吸と意識化呼吸を感じる。 ②サハズ・アーサナ・バリエーション
- 伏臥位** ①ブジャング・アーサナ&アイソメトリック ②ダヌル・アーサナ&アイソメトリック
- 座 位** ①膝立ちになり、片足を前に出し体重移動しながら反対の腿を伸ばす(左右)
②上記①のアイソメトリック ③アルダ・ウシュトラ・アーサナ&アイソメトリック
- 立 位** ①バーダ・サムチャラ・ブリージング
②片膝を曲げて床から上げ、両手の平で膝押し(外側から、内側から、上下)左右
③片膝を曲げて床から上げ、膝の所で指を組みアイソメトリック
④ニー・ストレッチ&バリエーション ⑤ヴァクラ・アーサナ
シテイラ・ターダ・アーサナでリラックス あ一音、う一音、ん一音を身体に響かせる(各2回)

◆ <Bさん>

- 仰臥位** ①自然呼吸の意識化(お腹に手をあてて) ②サハズ・アーサナのバリエーション
③パヴァナムクタ・アーサナ&アイソメトリック
- 伏臥位** ①タイガーブリージング&バランス数種
- 座 位** ①シャシャンカ・アーサナ&アイソメトリック ②両腕を後ろにつき腰を上げての後ろ反り
③アルダ・カティ・チャクラ・アーサナのバリエーション数種
④膝立ちして片足を横に伸ばしての脇伸ばし(左右) ⑤両手を片膝脇前後に伸ばし前屈(左右)
⑥ヴァクラ・アーサナ&アイソメトリック

仰臥位 DRT **呼吸法** カパーラバーティ ブラマリー呼吸法

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(℃) (前/後)
Aさん	119/101	86/78	90/85	28/26
Bさん	108/102	79/75	99/88	22/25

◆実習者の感想

- ・体調が良いと感じることが多い。ヨーガが身近にある事で心強く感じ、あまり動揺しなくなってきました。きつい動作もありましたが、意識しながら動きました。(Aさん)

- ・足先に炎症があり、足をかばって動くので腰痛があります。ヨガ後は少し楽になりました。リラクスポーズで体の部分を意識して力を抜いていくと、緩む感じがわかりました。(Bさん)

◆ヨガ療法士の感想

- ・ご自分と向き合い、少しずつ客観視していかれているように思われます。実習者の「心身の調和」を目指すお手伝いができることを嬉しく思っております。