

2015年3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3月7日(土) 午後1:30~2:30 4回目 快晴

★場 所 居場所ハウス (大船渡市末崎町)

★参加人数 女性1名 男性1名

★ボランティア同行者 栗野伸子

★状 況 間もなく3.11の震災から4年。

少しずつ先が見え始め、再建された自宅に転居したと言う話もちらほら耳にする。住宅建築の進む中、来る度に高くなる盛土に三陸復興道路工事も急ピッチで進んでいるようで大型ダンプの往来が引けもきらず。そんな喧騒から路地に入ると一転し静かで穏やかな春に包まれるように居場所ハウスがある。

本日午後はこの地域でのイベントがありそちらに行かれる人が多数…との事。

更に3.11のイベント企画で10人以上のスタッフがミーティング中だったため、いつも参加している方々もヨーガに参加出来ず、1名で始めたが間もなく途中からもう1名参加された。

★実習内容

- ☆座 位 *ネック・ムーブメント&アイソメトリック
*アイソメトリック負荷 (つま先・膝・肘・腰・頭) 〈有音・無音〉
*ハンズ・ストレッチ
*安定座でねじり アイソメトリック負荷
*ヨーガ・ムドラー・アイソメトリック
*フルバタフライ・アイソメトリック
- ☆仰臥位 *パヴァナムクタ・アーサナ&アイソメトリック負荷
*セツ・バンダ・アーサナ 〈有音・無音〉
- ☆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 °C
Aさん	145/120	78/82	91/74	24/32



★感想

・漁港はまだ震災前の状態には戻っていないが、早採りワカメの作業も本番に入り稼ぎ時でもあり春の訪れと共に海や陸の仕事で活気づいているようだ。

海の仕事の話をされる表情は生き生きとし力強さを感じる。

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 3月7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 6名

★ボランティア同行者 小関喜久江

★状況 ワカメ作業が始まり、参加者は少ないだろうと予想していたが、みなさん元気なお顔を見せてくれた。居場所ハウス参加の方で午後都合があるとの事からひとり参加される。

★実習内容 *DVD アイソメトリック・ヨーガ実習座位編

*仰臥位: ストレイト・レッグ・レイジング・ブリージング(有音・無音)

セツバンダ・アーサナ・ブリージング(有音・無音)、パヴァナムクタ・アーサナ(有音・無音)セツバンダ・アーサナ(有音・無音)、

*座位: ニー・クランク(アイソメトリック)、フル・バタフライ(アイソメトリック)

ねじり(アイソメトリック)

*腹式呼吸(有音)

*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(℃) (前/後)
Aさん (77才)	171/125	96/79	60/55	30/31
Bさん (69才)	138/126	62/59	63/52	26/34
Cさん (65才)	116/110	79/77	61/53	20/32
Dさん (72才)	/156	/81	/62	/34
Eさん (80才)	156/127	82/73	83/84	34/24

Fさん (才)	151/133	101/81	97/78	33/36

★参加者の声

- ・やっぱり体を動かすと気持ちが良いですね。
- ・時々気持ち良くて眠くなりました。

★療法士から

・毎回参加されていたEさんは、2ヵ月間姿を見せていなかった。身内の不幸などが重なり、支援員さんから「声掛けしたが物忘れがひどくなって来ているので、『今すぐ来て』とヨーガさんからも声をかけてほしい」との事であった。仮設住宅内を歩くと空室の張り紙が多く、それを見ながらEさん宅へ。

どこか寂しい思いが胸につきささった。

声をおかけすると元気な姿を見せ、参加される。

再びヨーガに参加されるようになったEさんには、これからも心身健やかに過ごせるようお手伝いをさせて頂ければと思いを強くした。

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 村上 里子

◆日時 2015年3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7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>

雪が融け、春が来たように感じたのもつかの間、冬が戻ってきたかのごとく大荒れの天気が続いていました。内陸は雪が積もっていましたが、今日はやや落ち着いた天候となりました。ここ沿岸では雪は見受けられませんでした。それでも風は冷たく、前日までは物凄い強風で、仮設住宅の屋根が飛んでいくのではと思うほどだったそうです。

まだまだ本格的な春は来ていませんが、皆さんは早くから集会所に集まっていたようで、和やかに実習を始めました。

◆実習内容

血圧の計測、聞き取り、フェイススケール、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	拡張期血圧	心拍数 (回/分)	皮膚温 (°C)
	mm Hg (前/後)	mm Hg (前/後)	(前/後)	(前/後)

Aさん	150/145	73/73	58/58	26/26
Bさん	164/140	76/72	76/	/36
Cさん	140/133	88/79	65/65	31/34
Dさん	112/141	80/84	55/57	29/24
Eさん	136/141	90/86	69/66	32/25
Fさん	124/130	75/84	85/76	29/33
Gさん	142/167	75/87	69/63	33/23
Fさん	—/163	—/81	—/85	—/30

Aグループ（椅子使用）

- *呼吸の意識化（お腹・胸・脇・背中）
- *両手の平押し（有音・無音）
- *両手のひら引き（有音・無音）
- *片手を上げてのヴァクラ・アーサナ バリエーション
- *片膝を両手で引き寄せてのアイソメトリック
- *片膝を両手で押してのアイソメトリック
- *足首を重ねてのアイソメトリック
- *立位での横曲げ
- *ネック・ローテーション
- *座位でのねじり
- *呼吸法 カパラ・バーティ スカ・プラーナーヤーマ

Bグループ

正座（スロー・トレーニング負荷）

- ①呼吸の意識化（お腹に手を当てて） 肩、腕の緩め
- ②ハンド・クレンチング
- ③エルボー・ベンディング
- ④横曲げ
- ⑤両腕の後ろまわし
- ⑥胸の前で指を組み前方に伸ばしこし、背中、首を丸める
- ⑥ねじり

座位（アイソメトリック・ヨーガ）

- ①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
- ②つま先ひき数種
- ③前屈数種
- ④ねじり

呼吸法 カパラ・バーティ ブラマリー
アイ・エクササイズ

◆実習者のお話

- ・体が軽くなって気持ちがいい
- ・今日は病院の日だったのでヨガには参加できなかったですが、いつも参加しているので皆さんに会いたくて血压だけでもと計りに来ました。
- ・前は久々の参加で足がつったりしたが、今回は気持ちよく動けた。日常で体を動かすことが少ないので、動かした後はやっぱりいいです。
- ・すっきりした。 ・気持ちよかった。
- ・きついと思うところがあって、自分の身体の状態を知ることができた。

◆ ヨーガ療法士の感想

実習に参加されている皆さんは積極的に色々なことに参加されています。ヨガの他にもラジオ体操を続けておられ、皆さん体調も良好のようです。

ただ今回フェイススケールを使いながらお話を伺いましたが、これからのことを決めなくてはならない、受け入れなくてはならないということにストレスを受けているように感じました。また生活に変化が起きます。心身健やかに過ごせるように、少しでもヨガ療法を役立てられるように、これからも実習していきたいと思えます。

ヨガ療法ボランティア活動報告

岩手 高橋五百子

- ・日 時： 2015年3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 >


午後から訪問の当センターは、中心地で高台の騒音も静かな環境の良い場所にあり、利用される親子に

は沢山の体験とホッと出来る場所となっており、なくてはならない所のように感じました。今日の利用者さんも多かったようです。力いっぱい対応された後は、ヨガを心待ちに待っていて下さいました。

< 実習内容 > 実習前後の血压、心拍数、皮膚温、最近の様子や体調の聞き取り、フェイススケール記入

2月分のヨガチェックカレンダーをお預かりする。

実習前後の生理的变化

収縮期血压	拡張期血压	心拍数	皮膚温	
mmHg	mmHg	(回/分)	(℃)	

	(前/後)	(前/後)	(前/後)	(前/後)	頭痛	肩こり	疲労感	不安感	イライラ	全体
Aさん	113/112	77/76	88/86	22/32	1/1	1/1	2/1	2/2	2/2	1/1
Bさん	109/105	78/78	102/99	27/27	2/1	3/2	3/2	1/1	1/1	2/1

<Aさん>

- 仰臥位**
- ・呼吸の意識化
 - ・サハズ・アーサナ（有音、無音）
 - ・腹筋数種（膝を立て上体を起こし数秒保つ、脚を動かして等）
 - ・ナーヴァ・アーサナ・エクササイズ
- うつ伏せ**
- ・背筋数種（上体を上げる、下半身を上げる、同時に上げる等）
 - ・ブジャング・アーサナ
- 正座**
- ・膝立ちになり片足を前に出し体重移動、両手は合掌して上に伸ばす(左右)
 - ・片脚の鳩のポーズ
 - ・横曲げ
 - ・前屈
 - ・ねじり
- 呼吸法**
- ・カパーラバーティ
 - ・ブラマリー

<Bさん>

仰臥位

- ・呼吸の意識化（お腹に手を当てて）
- ・アイソトニック数種
- ・ナーヴァ・アーサナ
- ・セツバンダ・アーサナ

座位

- ・スプタ・バジュラ・アーサナ
- ・アルダ・ウシュトラ・アーサナ
- ・アルダ・カティ・チャクラのバリエーション数種
- ・パシチマターナ・アーサナ&アイソメトリック
- ・ヴァクラ・アーサナ&アイソメトリック

仰臥位

DRT

アイ・エクササイズ

実習者の感想

Aさん 2月の自主ヨーガ 14回

- ・日常で体調の変化を感じても前のような不安や心配を過剰にしなくなりました。
- ・きつい動作もありましたが気持ちが良かったです。

Bさん 2月の自主ヨーガ 19回

- ・肩、背中が楽になりました。体の痛みや疲れなどの変化がありますが、それを受け入れ

ながら

鍛えていきたいと思います。

◆ ヨーガ療法士の感想

- ・震災から丸4年が経ち生活環境も心身の環境も少しずつながらも変化をしてきているようです。

お話の中でも自分の身体と向き合えるようになっていきますと話して下さいました。

フェイススケール2年前の記入では心身の疲労感が大きかったAさんでしたが、今回の記入では「ない1～ほんの少し2」を保っておられることが伺えました。

- ・Bさんは今回初めての記入です。仕事の分担等で無理をしてしまうことも多いようで少々お疲れのようでしたが終わった後は楽になりましたと話されました。持病もあるようですが上手に付き合える智慧を受け入れられたようです。

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3月15日(日) 午後1:30～2:30 天気：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 無し
- ★ボランティア同行者 小関喜久江、古舘まち
- ★状況 本日は「居場所ハウス」で行事があり、急遽、そこより徒歩3分ほどの場所にある高齢者サポートセンター「おたすけ」という所でのヨーガ療法となりました。
「居場所ハウス」の担当の方も今朝知らされたということで戸惑いつつ謝っておられた。
「おたすけ」で2:00まで待っていたが、どなたも来ないので係の方に連絡してお暇しました。

今回は以上です。

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 古舘まち

- ★日時 平成27年3月15日(日) 午前10:30～11:30 晴れ
- ★場所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 女性3名(70代～80代)
- ★ボランティア同行者 小関喜久江・田村和子

★状況 まだ雪が残る内陸から向かうと沿岸は春の気配が漂っていた。仮設に向かう途中の漁港ではワカメ漁のシーズンがもうすぐ終わるそうで、船の近くで作業をされている様子が見られた。58世帯の仮設住宅も今月21世帯になると支援員さんに伺った。
開始時の室温 15℃ 終了時 23℃

★実習内容 *DVD アイソメトリック・ヨーガ実習（座位編）
*立位 肩回し
アイソメトリック・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ
ねじり 中腰 片足立ち
*座位 ねじり 体側伸ばし
*呼吸法
スカ・プラーナヤーマ 片鼻ずつ1:2の呼吸 ブラーマリー

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	165/132	87/78	82/75	28/30
Bさん	138/148	76/89	76/68	30/33

★参加者の声

- ・ヨーガの後は血圧が下がる。
- ・あまり体は動かさないが久しぶりにきてみた。

★感想

- ・それぞれ自分で無理のない範囲で実習されておられた。
- ・心観瞑想で浮かんできたことを差支えない範囲で伺ったところ、いろいろな事が浮かんできた、将来どうなるのかという思いが浮かんできたなどという声が聞かれた。
- ・実習後のお話では、震災直後は海や震災の映像も見れなかったが、ようやく最近見れるようになったこととお聞きした。ワカメ漁のやり方をお聞きし、力仕事をバリバリこなすAさんの姿が思い浮かぶ思いがした。

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小苺米千彩子

★日時 2015年3月16日(月)10時半～11時半
★場所 大槌町 吉里吉里中学校仮設住宅
★参加者 仮設住民 10名

★ボランティア同行者 前澤良子 仁佐瀬一子

★状況

冬期間の休みが明けて2ヶ月ぶりの訪問。沿岸部は春の陽気。3月いっぱいでお世話になった支援員さんが退任されるとのことでお別れの昼食会。皆さん手作りのお昼ご飯を私たちもごちそうになった。奈良の東口先生からの寄付金をお届けした。

★実習内容 座位 ネックムーブメント

トウベンディング・アンクルベンディング・アンクルクランク
フルバタフライ (アイソメトリック負荷)
ヴァクラアーサナ (アイソメトリック負荷)

立位 アルダチャクラアーサナ アルダカティチャクラアーサナ
ニーストレッチブリージング

仰臥位 パヴァナムクタアーサナ セツバンダアーサナ

腹式呼吸 約3分 片鼻呼吸 約5分

★実習前後の生理的变化

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
Aさん (63才)	131/120	84/84	72/67	24/32
Bさん (61才)	144/129	80/80	69/61	22/26
Cさん (72才)	150/150	83/97	69/71	20/20
Dさん (79才)	146/140	78/71	58/60	23/30
Eさん (71才)	150/144	97/88	78/71	29/32

★実習者から 震災・戦争と思い出し体調が悪かったが同居の娘と孫がインフルエンザに罹っても自分は罹らなかった(Dさん)胸がもやもやして落ち着かない。昨日から頭痛の頓服を飲んでいる。ヨーガの後はそれがスッキリするので自分にとって良いことが実感できる。(Eさん)

★療法士の感想 皆さんお元気そうというのが第一印象。身体の動きはもちろん、表情があかるく感じられる。毎日のDVD実習はもう習慣化しており、休むと気になるとおっしゃる方がいるほど。良さも実感しやすいようだ。

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手・仁佐瀬一子

★日時 3月16日(月)午後1:30~3:00

★場所 大槌町 安渡仮設住宅

★参加人数 女性7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：沿岸は、とても、気温が高く、一足早い春を感じた。そろそろ身体を、動かしたい季節が、やってくるせいか、皆様の表情が、明るくみえました。

★ヨーガ療法実習前後の計測（実習後は計測しませんでした）

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）
S. Kさん	192/×	82/×	76/×	25/×
S. Yさん	124/×	77/×	85/×	34/×
O・Iさん	180/×	104/×	91/×	32/×
S. Sさん	131/×	102/×	74/×	34/×

★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、アイソメトリック・ヨーガ（仰向位編）

★実習者の様子

★感想：実習開始は、4人の参加者でしたが、終盤で、3人の方々が、参加されました。

実習中は、眠くなった、との、話をしていました。

終了直後、皆様で、趣味の話で、盛り上がりました。すぐさま、公民館の方が、コーヒーを出して下さり、実習後の、計測が、できず、に終わってしまいました。それぞれが、社交ダンスやったり、料理教室へいったりしながら、震災後の、ストレスコントロールを、なさっている様子でした。

ストレスコントロールに、ヨーガを、選択して下さいれば、嬉しいのですがあ～。

また、次回も、参加させていただきます。

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 村上 里子

◆日時 2015年3月27(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

◆ボランティア同行者 石川 照子

<状況>

ここしばらくは冬に逆戻りしたような寒さが続いていましたが、今日はとても穏やかな天候となりました。広田の海も日差しを受けてキラキラとしていました。

春休みということもあり仮設集会所前の掲示板には金沢の大学生による足湯ボランティアのチラシが張ってありました。実習後、昼食をとるために立ち寄った飲食店では仙台や大阪の学生達もいました。若い方たちも、震災後4年たった今も訪れて活動しています。

◆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	139/107	94/81	59/69	
Bさん	127/126	74/83	67/66	
Cさん	136/135	64/71	79/78	
Dさん	118/136	59/74	59/52	
Eさん	143/125	85/78	68/67	
Fさん	154/157	85/79	81/83	
Gさん	135/148	79/73	56/59	

Aグループ (椅子使用)

- *呼吸の意識化 (お腹・胸・脇・背中)
- *呼吸に合わせて腕を回す (右腕・左腕各前回り、後ろ回り)
- *ネック・ムーブメント
- *ヴァクラ・アーサナ
- *片手を上げてのヴァクラ・アーサナ バリエーション
- *両手の平押し (有音・無音)
- *両手の平引き (有音・無音)
- *片膝を両手で押してのアイソメトリック
- *両膝外側、内側からのアイソメトリック
- *横曲げ
- *座位でのねじり (椅子を使つてのねじりと2種類)
- *呼吸法 カバラ・バーティ スカ・プラナーヤーマ

Bグループ

座位

- ・ お腹に手をあてて自然呼吸を感じる
- ・ ショルダー・ソケット・ローテーション
- ・ ネック・ムーブメント
- ・ パシチマ・ターナ・アーサナ&アイソメトリック
- ・ 膝立ちでのアルダ・チャクラ・アーサナ&アイソメトリック
- ・ ヴァクラ・アーサナ&バリエーション (数種)
- ・ アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ&バリエーション (数種)
- ・ 呼吸法 腹式呼吸 スカ・プラナーヤーマ

◆実習者のお話

- ねじるポーズは腰に効き目があります。
- 足の先から腕までねじりの刺激がありました。
- 体が楽になりました。
- 動かすとすっきりする。
- 必ず身体の状態を意識しながら体操をしています。ただ曲げるのではなく、曲げている部分や力が入っているところを感じるように心がけています。
- 体操をしないで過ごす则ち体の動きが滞るようち感じます。座っている状態からすつち立ち上がれないような。そのような違ちを感じるようちなってきたので、体操は続けていきたいです。

◆ ヨーガ療法士の感想

浜風が強かったですが、やつちすこし暖かくなつちきて、めかぶやふのり等の収穫も始まつちおり、春を感じます。

ヨーガ療法の実習も長い方々なので、体の状態や変化を感じるこちができるという話をお聞きし、地道にやりつちづけるこちの力を感じました。

実習終了後は参加者の方の手作りのお菓子をいただき、お茶の時間をとりました。家の建設もそれぞれ始まつちているようちですが、様子を見に行くと家の建設車両やら復興車両などが入り乱れ、平日はなかなか見に行くのは難しいなあというお話もありました。

それでも皆さん色々な話に冗談も飛び交ち、賑やかなお茶のひと時です。このようちな時間もととても大切だと思ちいました。