

- ・日時： 2015年7月10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8名（77歳～86歳） 初参加1名、途中参加2名含む
- ・ボランティア同行者： 石川照子 村上里子

<内容>

- ・実習前後の血圧、心拍数、皮膚温の計測、最近の様子や体調の聞き取り
- ・ブリージング・エクササイズ、 アイソメトリック・アーサナ、 呼吸法
- ・終了後のお茶会

<実習内容>

<アーサナ>椅子を使用して

呼吸の意識化

- ・両腕を前に伸ばし手の指を握る、開く → 手首回し
- ・合掌して上方に伸ばし腕を横から下ろす（有音、無音）
- ・ハンズ・イン&アウト・ブリージング（有音、無音）
- ・両手のひら押し、両手のひら引き（有音、無音）
- ・横曲げ → 両腕の後ろまわし → 指を組んで胸の前、両腕を前方に伸ばす
- ・アイソメトリックでねじり（有音、無音）

立位 椅子の背を利用しながら

- ・踵の上げ下げ → 呼吸に合わせて踵を上げ下げ → 踵を上げてキープ
- ・パーダ・サムチャラナ
- ・しゃがむ、立つスクワット → 中腰のポーズ
- ・膝を重ねて膝どうしを左右に押し合う

<呼吸法> 自然呼吸を観察、 スカ・プラナーヤーマ

◆実習者の語りから

実習前

- ・体調良好（86歳、83歳）
- ・体がだるい、肩こりはないです（85歳）
- ・自宅が完成して引っ越し久々に参加。新住居での近所とコミュニケーション取れている（79歳）
- ・お薬数種飲んでいきます（78歳）
- ・4日前に転んで左手を打撲しました（77歳）

実習後

- ・体がほぐれスッキリしました（86歳）
- ・新居はあるが仮設だと友人がいて楽しい（85歳）
- ・立ちあがるポーズが出来なかった、筋肉が無いですね（83歳）
- ・久々に皆とできて良かった（79歳）
- ・眠くなりました（78歳）

- ・気持ち良かったです (77 歳)
- ・会議が有り遅れて参加しました。忙しいので少し疲れ気味です。昼寝をすることが多くなりました (81 歳)
- ・6/28 日に引っ越しました。今は片付で忙しくしていますが参加したくて来ました (80 歳)

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	164/168	74/87	80/91	34/33
Bさん	125/114	73/80	55/59	36/35
Cさん	101/120	66/69	70/71	36/33
Dさん	107/124	58/72	64/67	35/33
Eさん	110/104	54/59	65/70	35/36
Fさん	131/129	79/82	69/70	33/33
Gさん	-/168	-/84	-/71	-/32
Hさん	-/124	-/69	-/77	-/36

◆ヨーガ療法士の感想

- ・本日は仮設を出られた方の久々の参加や、お友達を連れて来た初参加の方ありで雰囲気はいつもと違う感じで出迎えて下さいました。途中からも2名の方の参加があり終わるころにはいつもの雰囲気に戻っていました。

終了後のお茶会では、仮設を出られた方の手作りお寿司をごちそうになり、震災から今までの時の流れの話に花が咲きました。

どちらの仮設でもあることと思いますが、仮設を出られた方は気を使いながらお話をされている様子が伺えます。参加者のほとんどのかたは今後の住居や身の振り方は決まっておられるようですが、ここの仮設から離れる寂しさも有り、少々不便ありだがここがいいと話していました。

震災から5年目に入り、刻々と身の回りの変化が起きる中で、高齢者の健康と幸せな人生を願わずにおれません。合掌

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7月24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8名(70~80代)
- ◆ ボランティア同行者 高橋五百子 村上里子
- ◆ 状況 岩手も連日の猛暑日。峠越えでの木立の日陰が快適に感じられます。いろいろな場所での山の切り崩し、造成工事、道路工事と、風景の変化やトラックの多さに注意しながらの走行です。通行止めの道は迂回して会場に到着。会場では皆さんが机やいすの準備をして待ってくださっていました。皆さんの体調や不順な天候のお話しなどをして、計測し開始です。

◆ 実習内容(椅子使用)

座位 *自然呼吸を感じる(お腹、胸、腰に手をあてて)

*ネック・ムーブメント *ハンズ・ストレッチ・ブリージング

*シャシャンカ・アーサナ&アイソメトリック

*ねじり&アイソメトリック *アングル・ベンディング

立位 (椅子の背もたれ使用)

*パーダ・サムチャラナ・ブリージング *ニー・ストレッチ・ブリージング

*ねじり

呼吸法 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(℃) (前/後)
Aさん(86才)	116/126	61/69	57/57	32/31
Bさん(86才)	137/144	77/81	77/73	35/35
Cさん(83才)	96/115	60/70	72/68	37/36
Dさん(82才)	122/136	74/73	78/74	34/35
Eさん(81才)	151/152	69/75	55/53	31/31
Fさん(80才)	146/140	84/86	79/78	35/35
Gさん(77才)	126/134	79/78	65/66	35/35
Hさん(74才)	133/169	73/81	52/55	36/34

◆ 実習者の感想

・6月に仮設から引っ越しましたが、今日は家から20分かけて歩いてヨーガにきました。やった後は気持ちがいいです。

・血圧も安定していて病院の先生に褒められます。朝起きる前にゆっくりと呼吸法をしています。転びやすいので気をつけたいです。7月初めに転んだ手首の打撲が良くなってきました。

・ねじりが良かった。市役所での手続きを一人でしてきました。皆、親切でありがたい。

・ほぐれてきました。

・時々めまいがあるけど大丈夫です。久しぶりの参加で少し緊張感があるかも…。

<ヨーガ療法士の感想>

・連日の暑さの中、仮設住宅での暮らし方の情報交換をしながら、水分補給やエアコン使用を心がけて体調管理をされているようです。・入札や工事の遅れが生活に影響があり、まだまだ大変さが感じられます。

・引っ越しした方も参加しての終了後の「お茶会」では百年茶を飲みながら「みんなで百歳まで元気であるべし！」と笑顔と和やかな雰囲気はほっとする気がしました。