

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9月4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3名(70~80代)
- ◆ ボランティア同行者 高橋五百子 村上里子

- ◆ 状況 朝晩の涼しさで山々には、柔らかい黄緑色も交ざり始めました。道沿いの気仙川ではアユ釣りが盛んです。6日に行われる陸前高田市議会選挙の選挙カーからは「この駐車場で演説ですが…いいですか」などと、集会所にヨーガで集まっている方々に声かけがあり、行っていました。皆さんは椅子や机を準備して待っていてくださいました。

◆ 実習内容 (椅子使用)

座位 *自然呼吸を感じる(お腹に手をあてて)

*両手を胸の前で合わせ上に持ち上げてのブリージング・エクササイズ&アイソメトリック

*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

*両手を後頭部にあててのアイソメトリック

呼吸法 腹式呼吸

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)
Aさん(86才)	101/101	53/67	59/57	34/34
Bさん(81才)	138/138	67/76	60/64	34/35
Cさん(77才)	110/105	70/73	74/70	34/35

◆ 実習者の感想

- ・肩回りが気持ちいいです。最近体がだるいですが、気持ちの持ちようかなと思います。
- ・この頃、体がだるいです。よく眠くなります。今日は体を動かして気持ち良かった。
- ・血糖値が高く、食事に気をつけています。家でも呼吸法や体を動かしています。

<ヨーガ療法士の感想>

- ・広田仮説住宅は当初の130戸から今は新居や復興住宅への移動で100戸位になり、年内にはさらに変化があるようです。
- ・終了後の「お茶会」では新居や仕事、選挙、震災の被害の様子や大変な思いなどが話され、笑顔の中にも辛さや困難さに向かう強さなどが見受けられます。
- ・今回は聞き取りに時間をかけ、最近の様子などをじっくりお聞きすることができました。少人数という事でのこういう時間も良かったと思います。