

- ★日時 9月28日(月) 午前10:00~12:00
- ★場所 大槌町 安渡小学校・集会所
- ★参加人数 女性2名
- ★ボランティア同行者 小刈米千彩子 前澤良子
- ★状況: 状況

天気、快晴。気温10度。秋晴れの朝は、ひんやりと澄み切った空気をしていた。少しずつ厳しい冬に向かって行く。被災地の安渡仮設住宅の皆様は、お忙しい中、2名の方々ご参加下さいました。



**嵩上げた土地に電信柱が何十本も連なってきた。 秋晴れの雲1つ無い、空です。**

★ヨーガ療法実習前後の計測 前(実習前) 後(実習後) 本(本人の談) 観(指導者の観察、感想)

実習者	収縮期血圧 (前/後)	拡張期血圧 (前/後)	心拍数 (前/後)	皮膚温℃ (前/後)	体調・感想・経過観察
SYさん 65歳	179/179	96/100	80/×	36/34	本・体調は大丈夫 観・支援員補助。忙しそうだが張り合いになっている様子
MMさん 65歳	110/114	86/77	69/71	36/38	本・お祭りで忙しかった。 後・お腹がつかえました。

実習内容(意識化、1ポーズ事5呼吸休み)

**【座位】**

両足首回転

踵とつま先の伸縮、緊張弛緩

左右足つま先アイソメトリック有音×二回・無音×二回

左右足アイソメトリック有音×二回・無音×二回

左右膝関節回転有音、無音・左右股関節ストレッチ有音、無音

**【仰向け位】**

インスタントリラクゼーション

サハズアーサナー両足両腕

左右足ねじりのポーズ有音、無音

左右足首クロスアイソメトリック×有音、無音

左右足首クロスアイソメトリック+左右膝押しアイソメトリック有音×二回、無音×二回

胎児のポーズ5呼吸・胎児のポーズアイソメトリック5呼吸

**【正座】**

両腕伸張ハンドインアウト正面、45度、頭上各有音無音

両腕後ろ組み3呼吸・両腕後ろ組み前屈有音・前屈~両腕弛緩5呼吸休み

## 感想

MMさんは、普段意識化されない下腹部が、意識化できたようです。 MMさんは、初回は、『色々聞かれるのは、苦手』と、話されていましたが、甲状腺疾患があったことを、話されていました。回数を、重ねるにつれ、自己開示できるようになっておりました。数年かけて信頼関係が、築かれているようです。

SYさんは、仮設住宅のスタッフさんです。高血圧症ですが、お元気そうに、周囲のお世話をなさっているようです。ヨガ実習前後の、数値が、さほどかわらなかったですが、お世話掛かりに、従事しているので、実習中も、席を外しお忙しいそうでしたが生き生きとしていました。数値は、かわらなかったのですが、スタッフとして、お世話することで、充実しているように見えました。体調の善し悪しも大切ですが、やりがいを持っていた方が、先々の不安を、紛らわすことができることで、ストレスコントロールに、繋がっているように思いました。次回は、10月19日(月曜日)