

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 前澤良子

★ 日時 2015年11月30日(月) 10:30~11:30

★ 場所 吉里吉里仮設住宅集会所

★ 参加者 女性5名

★ ボランティア同行者 仁佐瀬一子

《状況》盛岡から遠野、釜石と向かう。釜石は会社、商店、ホテル等復興が目覚ましい。頻繁に行きかうトラックとすれ違いながら排気ガスでもうもうとなったトンネルをいくつも越え大槌町吉里吉里へ。街の土台作りが進み、行くたびに景色が変わる。新しい道路に面くらう。6回目のお正月を前にあと1~2年はまだ家を建てられないとの声が多かった。復興の進み具合は街により異なる。

《実習内容》 椅子使用2人 (ん有/無音)2~3R 3~5呼吸休む

自然呼吸を意識化

* 負荷なしブリージング: 正座でのネコのポーズ、四つん這いでネコのポーズ・バランス
胡坐座での脇のぼし 立位で椅子のポーズ2種(手をおろし、二人組)、トリコナーサナ2種

* アイソメトリック負荷ブリージング

片膝のバタフライ(スロトレ)、前曲げ、ねじり2種 サハズアーサナ(片手、片脚、両手、両足)、セツバンダアーサナ2種、仰向けでのガッセキのポーズ、仰向けで片膝を内に(負荷なし)、ブジャングアーサナ2種、

* 呼吸法: カパラバーティ20回を2ラウンド 交互のアヌロマ・ヴィロマ5回ずつ
ナーディ・シュッディ3回

* 心観瞑想

実習後計測

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
Aさん	167/153	86/81	70/64
Bさん	159/149	103/96	69/68
Cさん	133/136	78/79	83/69
Dさん	131/116	60/52	70/60
Eさん	109/123	64/74	76/70

《実習者の感想》 Aさん・「肺が弱く風邪を引きやすい体質だが、日々ヨーガをやっているからか風邪をひいても軽く済むし腰の手術後の回復が早く医者にもヨーガをしているからかなと言われた。」

《療法士の感想》 支援員さんに聞いたところ、寒くなり朝出てくるのが億劫か最近自主レッスンへの参加が少なかったり時間に集まらないとのことだった。帰り際、久しぶりに会

った方が「参加したくても体調が悪く（自律神経の不調）出られなかった」とのこと。同様の方がまだいたり病後療養中の方がいたり高齢者には復興への時間に焦りがあるように思えた。奈良県の療法士会からの支援金で作ったお揃いの「シャツが出来上がり「今度これを着てヨガをしよう」の皆さんの明るい笑顔が嬉しかった。

