

## 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12月21日(月) 10:30~11:30

★ 場所 吉里吉里仮設住宅集会所

★ 参加者 女性6名

★ ボランティア同行者 仁佐瀬一子 小苺米千彩子

《状況》12/5に開通した約9キロの道は遠野ICまで延び10分ほどの時間短縮。集会所には揃いのブルーのTシャツを着て「吉里吉里レディズ」が待っていた。皮膚温、血圧測定しながら皆さんの様子を伺う。しばらく欠席の3名の方の様子が気になる。

《実習内容》 椅子使用2人 (う有/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、四つん這いでのネコのポーズ、肩甲骨を動かす、脇のぼし

\* アイソメトリック負荷アーサナブリージング、スークシュマ

座位：前曲げ、ねじり、ニークランク、膝押し

仰臥位：サハズアーサナ(片手・片脚、両手・両足)、パバナムクタアーサナ、マツイアーサナ、セツバンダアーサナ 横臥位：アナンタアーサナ3種

伏臥位：ブジャングアーサナ、アルダシャラブアーサナ、シャラブアーサナ

DRT・・・来年に向けて肯定的な決意の言葉を誓う

\* 呼吸法：カパラパーティ10回を2ラウンド スカプラーナヤマ5回

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	皮膚温
Aさん	132/151	76/74	79/65	22/32
Bさん	/156	/94	/67	/34
Cさん	140/120	90/91	69/68	18/26
Dさん	145/127	91/88	81/69	28/34
Eさん	129/145	73/83	84/83	19/25
Fさん	125/126	60/58	76/64	21/29

《実習者の感想》 Fさん・・・「実習後体が温まった。」Cさん・・・「DVDのじゃないポーズが良かった。」 1,2月はお休みし次は3月に訪問することを告げる。震災から早5年がたち「ヨーガの風」からの支援が3月で終了する旨話した。「今まで来ていただいたから終わりにしましょう。でもせっかくTシャツも作ったんだから日を決めて自分たちでやりましょう」「先生たちとお別れしたくない。お金を出しても来てもらいたい」などの意見がでた。3月の訪問までみんなで今後どうするか話し合ってもらうことにした。

《療法士の感想》実習中の集中や吐く息の長さに今までの成果を感じた。2～3年後に家が建つ見込みということで少しだがホッとした様子が伺えた。一方、欠席し続けている術後のお一人が元気な姿で終了後、自力で車を押しお顔を見せてくれた。またもう一人の方は偶然お会いし長らく続いている不調について話して下さった。「もう少し元気が出たらヨガにも行きたいのだが・・・」お友達とお互いに声を掛け合って一緒に散歩したり家を訪ねたりしているという。支えあって新たな年を元気で迎えられるように。

#### 街の土台作り



国道45号線