

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 栗野 伸子

- ★日時 2016年 3月12日(土) 午前10:30~11:30
- ★場所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 女性 2名 男性 1名(支援員)
- ★ボランティア同行者 小関喜久江
- ★状況 晴天で青空が広がる中、さわやかなドライブ日和であった。陸前高田市に入ると工事のため片側通行が多くなり、いつもより時間がかかりギリギリの到着で「今日は来ないのかと思った」と話があった。わかめ作業が始まったとの事。
- ★実習内容
- *仰臥位：アイソトニックで
 - ・片足上げ下げ(右左交互に10回)、両足の上げ下げ(5~10回)
 - ・片手上げ下げ(//), 両手の上げ下げ(10回) ・両手、両足交互に上げ下げ(10回)
 - ・両足を上げ、左右に開く、閉じる(10回)
 - ・両足を上まで上げ、足をブラブラ動かす。45度の位置で。床10cm上で。
 - ・片足を上げ右、左に股関節から足全体をまわす。(右足、左足、両足)
 - ・サハズ・アーサナ、アイソメトリックで。
 - ・パヴァナムクタ・アーサナ、アイソメトリックで。
 - ・両足を上げ膝を曲げ、膝の外側から、膝上から、内側から、膝裏からアイソメトリック
 - ・セツバンダ・アーサナ・ブリージング、アイソメトリックで。
 - *座位：・腰押し(アイソメトリックで。) ・背伸ばし ・前曲げ ・ねじり
 - *呼吸法：1対2の呼吸

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	153/146	97/89	65/59	30/30
Bさん	132/140	77/77	68/62	30/33

★参加者の声

- ・普段あまり動かさないから、キツイと感じた。一人でいると、何にもしなくなるから。
- ・良いとわかっているけど、一人ではなかなかできないね。しないね。

★療法士から

- ・アイソトニックは、キツイと言いつつも体を動かし、緊張・弛緩がしっかりされていて、リラックスできていたと思いました。
 - ・現在仮設住宅は4~5世帯となり、6月まで退去が延期されたとの事であったが、明るい希望を見いだせないまま、退去せざるを得ない人たちが残された感じを受けました。
- 昨日今日と震災5年目でテレビも新聞も特集報道でした。複雑な心境であることを会話から感じ取れました。
- 「6月まで来てくれるのか」と質問がありましたが、次回3月20日で終了し、希望があればいつでも来ますよとお伝えしました。