

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 田村和子

- ★日 時 2016年3月20日(日) 午前10:30~11:30 天気:曇り後晴れ
- ★場 所 大船渡市末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 女性5名、支援員さん(男性)
- ★ボランティア同行者 小関喜久江、栗野伸子
- ★状 況 雪の少なかった今年は春が早いようで山が笑い始めていた。タヌキやカモシカの姿もチラッと見えて…。今日でひとまず大船渡地区のボランティアは終わります。本日の参加者は仮設住宅から転居した方5名でした。

### ★実習内容

- ☆仰臥位 \*足先、足首の動作 \*脚の上げ下ろし(片足・両足)  
\*手の上げ下ろし(片手・両手) \*片足、両足を大きく左右に回す  
\*パヴァナムクタ・アーサナ(バリエーション2種、(アイソメトリック))  
\*セツバンダ・アーサナ(アイソメトリック、有音、無音)  
\*ねじり(アイソトニック/アイソメトリック)
- ☆立 位 \*腕回し 片方ずつ内・外へ  
\*合掌してのスクワット(バリエーション2種、有音)  
\*トリコナ・アーサナ(バリエーション2種、有音、無音)  
\*背中・側頭・後頭部(アイソメトリック、有音)
- ☆呼 吸 \*サハズアーサナ(ブリージング)そのままの状態でスカ・プラーナーヤーマ(1:2)

### 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
Aさん	167/144	92/79	69/63	30/32
Bさん	152/160	74/86	68/73	28/33
Cさん	116/119	80/74	94/90	32/34
Dさん	172/135	80/81	96/86	—/32
Eさん	—/143	—/78	—/67	—/30

### ★参加者の声

- ・津波から丸5年経って、テレビの特集を見ていると涙が出てきたり胸が詰まったりする。あの時は何も感じず、涙も出なかったのに。
- ・ヨーガをする時はまだ目を閉じられない。でも畑仕事をしている時は落ち着く。
- ・夜はすぐ眠れて、起床時もさわやかである。
- ・ヨーガをやって良かったと思うのは呼吸法がとても落ち着くということを知ったこと。

### ★療法士から

- ・今日は大船渡のボランティア最後の日で、皆さんも熱心でした。いつものように手作りお菓子や漬物などを持ってきてくださり、茶話会も賑やかでした。一抹の寂しさもあるけれど、通い慣れた道なのでまた訪れる機会も多いと思うので、これでご縁が切れるとは思えない感じでした。
- ・被災された皆さんの健やかさの一助になれば…との思いで通わせてもらっていましたが、気持ちは十分伝わっており、こちらがエネルギーを貰っていました。