

野田市チャリティー・ヨーガ報告

23年3月11日の起きた東関東大震災において、被災され千葉県野田市に借り住まいされている被災者に元気づけになればとの思いからチャリティー・ヨーガをさせて頂く事を提案し実施させて頂いています。

実施期間は9月～24年2月まで月に1回のペースで行いました半年間の報告をさせて頂きます。

1、初回9/28日の参加者5名の感想です。 講師 梶原 古山 島村 3名

- ◇鼻で吸って鼻で吐くのが慣れなかったが、慣れてきたら緊張がなくなっていった
- ◇初めは声が出にくかったが、最後の方では、喉の辺りの詰まりがとれて、声が出やすくなった
- ◇気が付いたら呼吸が静かになっていた 肩こりが少しほどけた気がする

- ◇ゆっくり意識をして呼吸をするのが気持ち良かった。眠くなった
- ◇「あー」と声に出すと気持ちよかった
- ◇リラックスできた感覚が分った
- ◇眠くなった

日付	ヨーガ前			ヨーガ後		
	最高血圧	最低血圧	心拍数	最高血圧	最低血圧	心拍数
9/28						
Aさん	101	52	72	86	52	77
B	151	88	92	156	92	82
C	169	88	62	161	86	61
D				114	151	73
E	131	85	76	119	76	71

2、10/26 初参加2名 計4名 講師 梶原 古山 島村

- ◇いつも何事にもやる気が起きない自分が嫌、人前にも出るのも嫌いでも月に一度なら頑張ってみてもいいかなと参加してみたら今日は元気が出た気がします (32歳)
- (この方は入室時、伏せ目がちで無表情、終了時は笑顔がこぼれるまでになりました)

- ◇ デスクワークで体を動かすことも無く、運動もあまりしないので体力の衰えを感じ参加した呼吸を意識することがなかったが、体が解れていくのを感じることが出来気持ち良かった (36歳)

日付	ヨーガ前			ヨーガ後		
	最高血圧	最低血圧	心拍数	最高血圧	最低血圧	心拍数
10/26						
Aさん	136	81		138	85	80
B	122	62	74	129	78	75
C	109	72	88	106	61	74

(呼吸に意識を向けることを意識していた)

3、11/30 初参加1名 計4名 講師 古山 島村

- ◇仕事で腰の痛みが気になっていた、座った姿勢での方法を教えて頂き、職場でも行っていこうと思います (35歳)

4、 12/21 初参加3名 計6名

講師 梶原 古山

◇体を思い、医者から勧められた1対2の呼吸法は普段から行っている。今回の体の動きに合わせての呼吸は混乱してしまい上手く出来なかったので次回もチャレンジしてみたい（63歳）
 （一呼吸一動作にならず時折動作が静止したり首を傾げたり混乱していた、その後3度連続で参加ですんなりと動作と呼吸の連動が出来ている。呼吸はとても深く心拍も低く落ち着いた人）

◇肩こりがひどく、背中の強張りや頭痛も伴う時もあり、手足の冷えも気になっている。子育て中ですがやる気が起きなくなることもしばしばある（31歳）

日付	ヨーガ前			ヨーガ後		
	最高血圧	最低血圧	心拍数	最高血圧	最低血圧	心拍数
12/21						
Aさん	120	74	83	113	68	77
Bさん	121	72	78	131	84	64
Cさん	117	68	88	119	74	77
Dさん	159	100	69	142	96	63
Eさん	103	73	60	110	73	59

◇左半身が不自由な為、改善緩和の為 週に1度一般ヨーガを体験しています。呼吸に合わせる動きは少し戸惑いますが簡単な動きでも体が温まった気がします（51歳）

5、 1/25 初参加1名 計5名

講師 梶原 古山

◇呼吸と動作の連動は難しかった。肩のこりが緩和したのは嬉しいが膝下側面の痛みが気になっている。原因や緩和の方法をしりたい（60歳）

日付	ヨーガ前			ヨーガ後		
	最高血圧	最低血圧	心拍数	最高血圧	最低血圧	心拍数
1/25						
Aさん	97	59	72	103	64	79
B	99	66	70	104	72	71
C	133	91	65	122	91	61
D	119	77	90	121	76	79
E	132	72	78	136	71	74

6、 2/22 初参加 6名 計9名

講師 梶原 古山

◇深い呼吸をすることで体がホワッと軽くなり温まった感じがする（31歳）
 ◇呼吸と動作を合わせるのに戸惑い難しかった。動作にチェックが入りながらでしたが、慣れていくなからこれからも続けたい（61歳）

◇初めての事で昨日の晩から緊張しどうなることかと心配でしたが、体も気持ちも楽になっています。続けてみたいと思いました（58歳）

◇申し込んだ当時腰痛がひどく緩和目的に申し込みました。今日は腰の痛みも全く無く肩のこりが多少ある程度で終了時は何となく全体のこわばりが無くなった気がする。基本は鼻呼吸ということですが「ア」「ウ」「ン」と発する時は口から吐くで良いのでしょうか？言葉を発する意味はあるの

ですか？（56歳）

◇最近まで右肩の五十肩に悩まされていた。良くなったと思ったら今度は右足を骨折、右半身の体力低下を懸念して参加申し込みましたが最近左肩も痛んできたので心配でした。今日は自分のできる範囲で体を動かせたので良かった

◇ 股関節の左右の柔軟度の違いや膝の具合が気になっていましたが、終わって体を確認すると大分柔らかくなっていて驚いた。続けることで左右が整うなら嬉しい（50歳代）

日付 24 /2/22	ヨーガ前			ヨーガ後		
	最高血圧	最低血圧	心拍数	最高血圧	最低血圧	心拍数
Aさん	138	86	87	155	90	
B	112	65	82	117	74	72
C	112	68	76	138	77	75
D				109	61	64
E	164	94	71	159	87	64
F	115	77	94	104	73	76
G	138	86	87	155	90	
H	112	65	82	117	74	72
I	142	94	64	146	92	61
G	121	72	78	131	84	64
K	114	72	96	119	74	79

指導においてヨーガ療法士の感想

- 初めて体験するヨーガ療法指導、中々声を出しにくいようでこれで良いのかと心配でしたが回を重ねる事に皆様集中がお出来にも成り、リラックス感と体の温かさを実感して頂けたようで安心して指導できました。
- ヨーガ療法指導を通して通常のヨーガとの違いを実感し、声出しが短時間での集中に導ける指導法なのだと改めて関心しました色々考えさせられたチャリティヨーガ指導でした。
- 被災者向けに募集しているチャリティヨーガでの療法指導でしたが、実際に被災された方の参加はまだない、しかし皆さんどこか不安や痛みを日々感じて生活されていることが分かる。療法士として「聞く力」が大切だということに気付かされた
- 終始スローなテンポのヨーガ療法指導は、体が冷えてしまうのではないかと心配でしたが、普段静かな時間がもてないこともあってか、このゆったりとした時間を味わっていただき、何らかの自己の気づきが得られたものと思われま
- 参加くださる皆さんに少しでも心身共に健やかな日々を送れるよう「今」を大切に過ごしていただく手助けをしていけるように見守っていき

半年が過ぎ、資金が2万円たらずでありましたが野田市へ義援金として寄付させて頂きました。皆様の続けて欲しいとの要望、またこのような形で被災した人達へ少しでもお役に立てることをうれしく思いますのでこのペースで暫く続けていく予定です。

梶原 三記子