

ヨーガ療法ボランティア活動報告・相馬 1 回目

相馬市、太田ゆう子

日時 8月6日(土) A.M10:30~12:00

場所 相馬市保健センター

ボランティア 太田ゆう子 伊藤信子

参加者 7名、男性(3名、1名は医療スタッフ) 女性(4名、1名は医療スタッフ)

状況

{ちよっとここで一休みの会}

この度福島県立医科大学の丹羽先生からのご紹介で、相馬市保健センターにおいて8月より毎月1回土曜日ヨーガを実習できるようになりました。この会は福島県立医科大学・心のケアチームで、10回ほど医療スタッフによる傾聴ボランティアが行われていました。偶然私は1回目の「ちよっとここで一休みの会」に被災者として参加し、医療スタッフの傾聴ボランティアを受けました。よくこちらの話を聞いてもらえたと思いました。今回のヨーガは50分くらい実施しました。男性は60代後半と30代位、女性は80代、70代でした。最初医療スタッフによる傾聴が始まり、ヨーガの2人はじゅうたんにヨーガマットと椅子を用意し傾聴が終わるのを待っていましたが、後から話を聞かせてもらいました。そのあとヨーガをしました。

*指導内容

<椅子>

- 1) スーシュマヴィヤヤーマ(関節を動かす)手と足の屈伸、回転
- 2) 手足の自己マッサージ
- 3) 両手を前後において腹、胸、肩周りの呼吸による動きの意識化
- 4) 手と膝によるアイソメタリック負荷(右手と右足、左手と左足の押し合い)
(押し合いながら有音、戻しながら有音)×3回
- 5) いすに座って体をねじる。右手を左ひざの外に置いて手と膝で押し合いながら有音、戻しながら有音)、左手も右膝の外においてねじる(有音→有音)×3回
- 6) ブリージング・ハンドストレッチング
- 7) 呼吸法(腹式・胸式・肩式・完全呼吸法)

*感想

- ・60代の男性はヨーガをやって気持ちよといってくれた
- ・70代の女性は体が楽になり、また来たいといってくれた
- ・80代前半の女性はヨーガ前の傾聴では話すと止まらない、膝も悪い。ヨーガをやって少し落ち着いたようです。今回の被災者は深刻な状況にある人は見えなかったようです。80代2人に立位のブリージングは足に負荷がかかり過ぎて椅子式になりました。今回は足が悪い人がいたので、相手の様子を見ながらやっていきます。

ヨーガ療法ボランティア活動報告・南相馬市 2 回目

相馬市・太田ゆう子