

## 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

日時 8月11日(木) AM10:00~11:30

場所 南相馬市鹿島区千倉

ボランティア 太田ゆう子

参加者 7名 男性3名 女性4名

### \*状況

今回はボランティア2回目で医療スタッフも3名になっていました。私も慣れて会話もしやすかった。ボランティア参加者の犬も皆に混ざって和気あいあいでした。いつもの血圧測定、このところの体の状態、眠れるかなど保険師さんが1人1人に聞いていた。コミュニティに来られるくらいの元気な人が集まっているので、特に深刻な話が出なかったが、お墓参りをどうするか、お坊さんへのお礼は震災による仏教界特例でいらぬが、中にはだそうとする人がいて規律がとれず困るという話が出ていた。

今回はコミュニティでやるのが特にないのでヨーガをやってほしいと急に言われた。ヨーガ療法のTシャツ着用の効果があったのかも知れない。ヨーガをやって頂いた方で5人は1回目のメンバーと思った。すんなり始まった。今回は肩こりの人2人、眠れぬいが1人だった。

### \*指導内容

<座式>

- 1) スーク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、肩のマッサージ
- 3) 両手を前後において腹、胸の横、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、そして戻す) × 3セット
- 5) 片膝立てて体をねじる (左膝立てて、右手を左ひざの外に置いて手と膝で押し合いながら5呼吸そしてもどす、左手は後ろ。左手も右膝の外において押し合い5呼吸戻す) × 3セット
- 6) ブリージング ハンド・インアウトブリージング、ハンドストレッチ
- 7) 呼吸法 座式 (腹式、胸式、肩式 )  
臥式 (腹式)

### \*感想

・その日高血圧の人が2人いて、1人はヨーガやる前④152⑤84だったのが、終わってから計測すると④(152→124) 28下がり⑤(84→82)に下がっていた(保険師さん計測)、もう1人はヨーガ終わって④が2下がった(144→142) ⑤85で変わらず。ヨーガをやったのは30分。途中から紙芝居のボランティアが来て騒がしかったが、血圧測定で良い変化が出てよかった。これからも仲良くしながらヨーガやって心の安定をはかっていきたい。

