

福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（2）

認定ヨーガ療法士佐々木由美

1. 日時：8月11日（木）13：30～15：00
2. 仮設住宅（南相馬市鹿島区 小池第一コミュニティセンターにて）
3. 実施者：佐々木 由美（ヨーガ療法士）
4. 対象者：小池第一の仮設住宅に住む66戸数の方
5. 参加者：13名（60歳代 女性2名、80歳代 女性11名）
保健士2名 社会福祉協議会スタッフ3名 福島生協からの見学者6名
男性ボランティアスタッフ1名 大塚製薬の方1名 ヨーガ療法士1名

【内容】当日の活動内容については、事前に保健士の方が作成している。

この日の活動内容：1. スタッフ紹介

2. 血圧測定（保健士）
3. 熱中症予防のお話（大塚製薬）
4. ヨーガ実習（ヨーガ療法士）
5. 紙芝居（ボランティアスタッフ）

○ 当日、朝に行われる事前打ち合わせで保健士の方から「傾聴を中心にしていただいて、様子をみてヨーガができそうでしたらやって下さい。」とご指示いただきました。保健士の方が血圧測定している合い間に参加者の方々とお話をさせていただきました。80歳代女性の方は、坐骨神経痛と腰痛を訴えていらっしゃいました。もう一人の80歳代女性の方は最近、転倒して膝を怪我して生活が不自由になったとお話してくださいました。熱中症のお話直後、保健士の方から10分間のヨーガ実習の依頼をいただきましたので、以下の内容でヨーガ指導をさせていただきました。

①呼吸法：お腹に手を当てて自分の呼吸の観察（自然呼吸10回）

②アーサナ：ブリージング・エクササイズ（有音と無音での呼吸に合わせたゆっくりとした動きによる自己の身体の意識化）

③あいうべ体操（口輪筋と舌筋の運動）

【感想】今回は参加者よりスタッフの数が多く賑やかな雰囲気でした。お話を伺いますと先月と比べると、体調の不調を訴えている方々が増えているようです。避難生活も5ヶ月が過ぎ当初の疲労やストレスに加え、この猛暑での仮設生活は想像以上に過酷な状況です。10分間のヨーガ実習は、仮設の方々や保健士さん、スタッフの皆さんが全員参加でやってくださいました。実習後の皆さんの表情はこわばりがとれ穏やかな表情でした。目も輝いてヨーガでリラックスされたことが一目でわかりました。「気持ちよかった」「頭が軽くなった」「体が楽になった」「良かったです。ありがとうございました」との感想をいただきました。今回、ヨーガの機会を与えていただいて本当に感謝の気持ちで一杯でした。来月は9月8日（木）の予定です。