

相馬市(28)ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

■日 時 2013年11月9日(土)9:30~12:30

■場 所 相馬市保健センター(ちょっとここで一休みの会)

■対象者 一般市民

■実施者 太田ゆう子、伊藤信子

■参加者 1名

■本日の活動予定

- 1.本日のスタッフは15名 臨床心理士3名(1名は学習院大学教授)、精神保健衛生士3名、看護師3名(1名は神奈川自立支援グループ)、学習院大学生3名、世界の医療団1名、ヨーガ2名
- 2.ヨーガ30分
- 3.子供の遊び(ままごと遊び、カラートンネル遊び、体操、ボール遊び、紙粘土遊び)

■状 況

参加者は18名(大人8名と子ども10名です。今日は相馬市のアリーナという体育館で子供の為の大規模遊具施設、スマイルパークが開催されています。利用者が多く、混んでいると聞きました。相馬市保健センターでは利用者のほとんどは小さい子供と母親です。

放射能汚染を心配して、子供の外での遊びを控えている状態が続いています。原発問題は

2011年3月11日以来2年8か月、まだ終わっていません。

■指導内容(30分)

- 1.呼吸の意識化(腹式、胸式、肩式、完全呼吸法)
- 2.スークシュマヴィヤヤーマ
 - ①アンクル、ベンディング 10回
 - ②トウ、ベンディング 5回
- 3.アルダ、カティチャクラ、アーサナ 2セット
- 4.ディープリラクゼーション
- 5.アンチエイジングヨーガ坐位
- 6.呼吸法
 - ①腹式呼吸法
 - ②胸式呼吸法
 - ③肩式呼吸法
 - ④完全呼吸法

■感 想

ヨーガに参加してくれた人の感想は「体が温まった、肩こりが取れ楽になった」。

参加者は1名でしたが喜ばれました。ヨーガで心身のバランスがとれるように前進していきたいです。