

福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（27）

1. 日時：11月 14日（木）13：30～15：30
 2. 仮設住宅：南相馬市鹿島区 牛川内第3仮設 談話室にて
 3. 実施者：佐々木 由美
 4. 対象者：牛河内第3仮設住宅に住む25戸数の方
 5. 参加者：3名（70～80歳代の女性）
- その他： ★社会福祉協議会スタッフ2名 ★医師1名 ★ヨーガ療法士1名

- 【活動内容】
1. 血圧・脈拍 測定
 2. お茶を飲みながらおしゃべり
 3. スタッフ紹介
 4. カードゲーム
 5. 医師のお話（お薬の話）
 6. ヨーガ実習

★状況： 本日は鹿島区内にある牛河内第3仮設に初めてお邪魔しました。そこは原発事故で避難されている方が25世帯入居されています。普段のサロンは5～6名の方が参加されているようです。今日は3名の方が参加してくださいました。（高血圧の方1名、高コレステロールの方1名、両名ともお薬服用中）

初めての指導のためヨーガ療法の説明をわかりやすくおこなうことを心がけました。

<ヨーガ実習前のお話>

- * ヨーガ療法の説明
- * 呼吸の意識化について
- * アイソメトリックの説明

<実習内容> 20分 ～椅子に座って実施～

- * 椅子に腰掛け背筋を伸ばし肩の力を抜いてリラックス
- * 腹部に両手を当てて自然呼吸の意識化（10呼吸）
- * アイソメトリック（手のひらの押し合い、両手後ろ回し胸を開く動作、それぞれ有音で3回）
- * ネック・ムーブメント
- * アンクルベンディング
- * アンクルローテーション
- * 腹部に両手を当てて自然呼吸の意識化（10呼吸）

<参加者のコメント>

リラックスができた。何か眠くなってきた。心地よい。

背中が凝った。→両手後ろ回し胸を開く動作のアイソメトリックで力を入れすぎたことが判明。

<感想>昨日、小高区の帰還予定が H28年4月との発表があり、皆さんがっかりされているようでした。これから寒くなってくるので健康のことを心配されていました。

※来月の訪問は12月12日の予定です。