

## 相馬市(29)ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

- **日時** 2013年12月7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** 4名
- **本日の活動予定**

- 1.本日のスタッフは7名 精神科医1名、臨床心理士1名、看護師1名、保育士2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、ラーメン体操、ボールプール遊び  
紙粘土遊び)
- 4.紙芝居
- 5.手品(精神科医による)

### ■ **状況**

参加者は7名 若いお母さん2名とその子供達4名(2歳から小学生低学年まで、Y君の祖母1名)。今日も市内で行事があるらしく少なめです。医療関係者も腰や肩が痛いとのこと。支援が長くなっていますので、疲れがたまっていると思います。

### ■ **指導内容(30分) 室温 20℃**

- 1.呼吸の意識化(腹式、胸式、肩式、完全呼吸法)
- 2.アイソメトリック負荷による
  - ①ハンズストレッチ、ブリージング 3回
  - ②カティ、チャクラ、アーサナ 3セット
  - ③アルダ、チャクラ、アーサナ 3セット
  - ④パシチマ、ターナ、アーサナ 3セット
- 3.パヴァナムクタ、アーサナ 2セット
- 4.セツバンダ、アーサナ 2回
- 5.ディープリラクゼーション

### ■ **感想**

<参加者>

\*腰が痛くていたが、ヨーガやった後は体が温まり腰はとても楽です(医療関係者)

\*初めて参加したが気持ち良いです。次回も参加したいです(Y君の祖母)

<指導者>

\*腰が痛かった人のヨーガ後の変化は顔色良くなり、子供達を抱っこでき荷物の片づけもやれて元気がありました。喜ばれて良かったです。それから都合により相馬市保健セン

ターのヨーガボランティアは今回で一区切りさせていただきます。皆さんにその旨お伝えしましたら残念がられました。また機会あったらやらせて頂きます。2011年8月からお世話様でした。今日もスタッフ同士和気あいあいとやれました。皆さんありがとうございました。それからいつも支援に来て頂いている精神科医の先生が「ヨーガ療法のDVDがとても良いので、これから腎臓病の患者さんに使います」と言ってくださいました。先生には参加者が少ない時などにヨーガ療法に参加して頂きました。本当にありがたかったです。それから話は違いますが、私はこの度南相馬市から感謝状を頂きました。ヨーガ療法で東日本大震災後ボランティアしたことを認めて頂いたものです、感謝です。