

福島県相馬市においてのヨーガ療法士第2回活動報告

認定ヨーガ療法士 鈴木 梶原 青池

前回に引き続き、浪江町の仮設住宅へのヨーガ療法指導に伺った。

日時： 2012年1月21日（土）13：00～14：45分

場所： 相馬市仮設大野台第8 集会所

（大野台2丁目2-4、工業団地内・西工業内Mの8）

指導者：鈴木 梶原 青池

サポート：相馬地区 YIC 在校生 伊藤さん （被災者・現在、仮設住宅在住）

（ナビゲーター）： 三郷 YIC 卒業生 沼上清 （被災者、現在 仮設住宅在住）

前日に 療法士太田さんは、大野台第8ブロックの自治会長新妻さん（9－5）に決まったので、掲示板にポスターを張る承諾を得る。（掲示板、集会室前に展示）

当日準備： 集会所の鍵を借りに新妻さん宅へ伺う。不在の為会えなかったが息子さんから鍵を借りた。

集会所の暖房、イス、お茶の用意をする。

仮設戸口を2手に分かれ、1軒ずつお知らせの声かけをさせてもらう。

ホワイトボードにヨーガ療法要点のまとめ、学会案内を掲示

沼上さん：ビデオデッキの設置

指導内容：今回事務局より預かってきたDVDによる指導

開始前に緊張と弛緩、内面に意識化、自然な呼吸の説明

実習前後に皮膚温度を測る

座位 20 分 呼吸法 スカブラーナヤーマ 立位 20 分 呼吸法 ふいごの呼吸

参加者：女性4名 （50歳～70歳）

参加者の感想：

- ・体が温たまった、額に汗をかいた（寒い部屋にもかかわらず）、落ち着いた
- ・初めて行ったので緊張して肩がこった。
- ・本来身体を動かすのが好きだが、1日中なにもせずテレビばかり見てごろごろばかりしている生活、そんななかさそって貰えて良かった
- ・腕が短くて後ろに回らない
- ・ヨーガはマットを敷いてやるというイメージ変がわった

- ・椅子に座って仕事をしているので椅子に座って行うのが良かった
- ・DVDがあると家に帰って1人でもできそう

皮膚温度計測結果

Aさん<前 31 度 後 31 度> Bさん<前 21 度 後 23 度>
Cさん<前 35 度 後 34 度> Dさん<前 32 度 後 33 度>

お茶を飲みながら感想などを話してもらい、DVDと冊子をお渡しした。次回の日程を書いたチラシの配布をお願いした。(心良く快諾)

*実習中、依頼のあった脳梗塞の女性宅へ伺う(鈴木、梶原)

DVD再生機での指導座位を行う

脳梗塞で麻痺があり、集会所には行けないが運動の必要性を感じている女性

DVDを見ながら積極的に動くほうの手で1人で行っていた

ボランティアの感想

- ・今回は戸別訪問の声かけの時の反応が前回よりも悪かったので集まってくれるかが心配だった
- ・仮設住宅での声掛けは大半が留守であったり、居留守を使われたりしてとまどった(この仮設はお務めの人が多い)
- ・集会所のエアコンの調子が悪く1時間以上暖房しても暖まらなかった
- ・参加者された方達の反応が良く積極的で、終了後のお茶のみの会話も盛り上がり楽しかった
- ・実施させてもらえてとても良かった。
- ・参加者の方たちは、皆さんデッキをお持ちで、DVDをさしあげたらとても喜んでくれた
- ・DVD ヨーガ実習にも興味を持たれたようだ
- ・皮膚温度計測はとても良かった(話題のきっかけをつくった)
- ・実習中の時間配分が良くスムーズに行えた
- ・現地は降雪、積雪の悪天候にもかかわらず上手く移動できたが、帰路の高速道路の除雪車に思わぬ時間のロスがあった

参加者の一言

- ・Aさんは保険の外交員を長年している。そろそろ貰ってばかりの生活からはくぎりを付けた方がよいと思うと言っていた。住民どうしのコミュニケーションがほとんど無い

- Dさんはビーズ細工の先生を福島でしている、この仮設でも実施したいと思うが営利目的の使用は禁止されているのでちょっと残念
- 福島駅で今村幹事長の出迎え、見送りをうけた
- 現地では伊藤さんと協力出来て活動できた
- 今後も福島、関東の協力を基に仮設住宅の人々の心身の健やかさに手助けが出来たら幸いです