

## 南相馬 7 回目 ヨーガ療法ボランティア報告

太田ゆう子

日時 2012 年 1 月 19 (木) 10 : 00~12 : 00  
場所 南相馬市鹿島区千倉コミュニティセンター  
対象者 鹿島区千倉仮設住宅の入居者  
ボランティア 太田ゆう子

- 参加者 22 名、男性 7 名 (70 代 3 名、社会福祉協議会職員 1 名、僧侶 3 名)  
女性 15 名 (40 代から 80 代まで 14 名、社会福祉協議会職員 1 名) と  
とヨーガ療法士 1 名

■本日の活動予定

- 1) ヨーガ 40 分
- 2) 僧侶とヨーガ療法士による傾聴ボランティア

■状況

この千倉仮設住宅に入居している人は小高区なので「果たして自宅に帰れるのか、放射能汚染が気になり、自宅にある服を着るのも住むのもためらう。」と 40 代の女性が言っていました。気の毒に思いました。また高齢者の人は仮設ですることがなくて運動不足になっていると話してくれました。

■症状

膝が痛い 2 名  
正座ができない 3 名

■指導内容 (座位、立位)

- 1) スークシュマヴィヤヤーマ
  - \*足首倒し×5
  - \*足の曲げ伸ばし (右、左) ×5
  - \*蝶の片羽運動 (右、左) ×5
  - \*ハンド. クレンチング×5
- 2) ネック. ムーブメント
- 3) ヴァクラ. アーサナ (有音、無音) ×3
- 4) タイガーブリージング (有音) ×5
- 5) 腰の回転
- 6) アンクル. ストレッチ. ブリージング

## 7) 呼吸法

\*カパラ. バーディ

\*ナーディ. シュッディ

\*腹式呼吸法、胸式呼吸法、肩式呼吸法（呼吸の意識化）

### ■感想

ヨーガを終えて皆でお茶を飲んでいたら、正座できなかつた 70 代の 2 人の女性が「ヨーガやったら正座できるようになった、よかつた」と喜んでた。「体温まりましたか」と聞いたら「ホカホカだー」と言ってくれたので次回は皮膚温度計を使おうと思った。この千倉仮設の人達は仲が良いので笑いが絶えない。皆で支えあっているのがよくわかる。放射能汚染問題が解決しみんな無事帰宅できるように願っています