

相馬市（17）ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

- 日時 2012年12月8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）
- 実施者 太田ゆう子，伊藤信子
- 参加者 6名（男性1名，女性5名）

■本日の活動予定

1. 今日のスタッフは15名、臨床心理士1名、ソーシャルワーカー1名、保育士2名
事務職2名，看護師2名，チームジャパン4名，ヨーガ2名です
2. ヨーガ30分
3. 子供の遊び（クリスマス会、ボール遊び，小麦粘土遊び他）
4. 母子のケア，心の相談

■状況

今日の相馬市保健センター利用者は18名、大人7名と子供11名でそのうちの2名は精神障害ある男性です。子供のパーティはクリスマス会です。サンタさんの姿をしたスタッフから紙の長靴のプレゼントやお菓子をもらったり、クリスマスにあわせた紙芝居をみたり、お遊戯したりで子供たちは大喜びでした。子供たちの笑顔にお父さん、お母さん達も満足している様子でした。ヨーガもスタッフに子供をまかせて、お母さんが参加してくれました。

■指導内容

1. アンチエイジング(DVDによる)座位
2. スークシュマ. ヴィヤヤーマ
 - * トウ. ベンディング 5回
 - * アンクルベンディング 5回
3. ヴァクラ. アーサナ 3セット
4. アンクル. ストレッチ. ブリージング (アイソメトリック負荷) 3セット
5. トリコナ. アーサナ 3セット
6. ニー. ストレッチ. ブリージング 3セット
7. 呼吸の意識化 (腹式、胸式、肩式)

■感想

<参加者>

*肩甲骨あたりが楽になった

*体がポカポカしている

<実施者>

参加者からは体がポカポカする、指先が温まったという反応があったので、ヨーガ前後の皮膚温度を測ってみた。

名 前	ヨーガ前の皮膚温度	ヨーガ後の皮膚温度	変化 (差)
Kさん (女性)	27℃	30℃	+3
Aさん (女性)	31℃	31℃	0
Iさん (女性)	24℃	30℃	+6

以上の通りでヨーガを実施すると体は温まりやすい。ヨーガをやってくれた人も納得していた。これからも時々皮膚温度を測りたい。

