

相馬（9） ヨーガ療法ボランティア報告

相馬市 太田ゆう子

日時 2012年3月15日（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 14名、男性3名（人権擁護委員1名、僧侶2名）

女性名11名（40代から80代まで）とヨーガ療法士1名

■本日の活動予定

- 1) ヨーガ40分
- 2) 僧侶による傾聴

■状況

今、千倉仮設住宅のコミュニティに参加してくれる人は定着しています。会の雰囲気は和やかで、これからの政治の原発対策を静かに待っています。高齢者は足腰が痛いようです。

■症状

足腰が痛い 2名

■指導内容（座位、立位）

- 1) スークシュマヴィヤヤーマ
 - *足首回し×10（右、左）
 - *足の曲げ伸ばし×5（右、左）
 - *蝶の片羽運動（右、左）×5
 - *ネック．ムーブメント
- 2) シャシャンカ．アーサナ．ブリージング×3
- 3) アンクル．ストレッチ．ブリージング×3
- 4) タイガー．ブリージング（有音）×5
- 5) アルダ．チャクラ．アーサナ×3
- 6) ヴァクラ．アーサナ（右、左）×3
- 7)呼吸法
 - *カバラ．バーディ
 - *ナーディ．シュッディ

腹式呼吸（呼吸の意識化）

■感想

2人の80代の女性にヨガ療法やった後測定を試みた。

名前	ヨガ前の血圧	ヨガ後の血圧	脈拍の変化
Aさん	183/94	138/88	102/77
Bさん	164/111	160/109	82/76

ヨガやった後の感想を聞いたら「体が温まったよ」と言われた。その後皆は勢いでカラオケや踊りをやり始めた。私も混ざってやってみた。けっこう楽しく動けた。その中の1人が「ありがとう、足も腰も痛くなくなった」そう言ってくれた。楽しいことをやるのが人を変える。ゆっくり今後も付き合っていきたい。