

南相馬市(12)ヨガ療法ボランティア報告

相馬市 太田ゆう子

日時 2012年6月14日(木) 10:00~11:30

場所 南相馬市鹿島区千倉コミュニティーセンター

対象者 千倉仮設住宅の入居者

ボランティア 太田ゆう子

■参加者 女性9名 70、80代女性7名、社会福祉協議会職員1名、栄養士1名と1名、ヨガ療法士

■本日の活動予定

- 1) 栄養士による食事の話
- 2) ヨーガ40分

■この頃の状況

この日はいつもコミュニティーに来ている若い人達が欠席していました。何か心配ごとがあったようでしたが、年配の人達は淡々としていました。





「ヨーガをやって元気になるんだー。体を動かすと気持ちいいから」そう話してくれました。

■症状

足腰が痛い2名

膝が痛い1名

■指導内容（立位、座位）

- 1) トウ. ベンディング
- 2) ネック. ムーブメント（有音）
- 3) アパリブリッタ. トリコナ. アーサナ×3
- 4) パシチマ. ターナ. アーサナ×3
- 5) ブジャング. アーサナ×3
- 6) アルダ. カティ. チャクラ. アーサナ×3（有音）
- 7) アルダ. チャクラ. アーサナ×3
- 8) セツバンダ. アーサナ
- 9) 呼吸の意識化（腹式、胸式、肩式）
- 10) 呼吸法 *カバラバーディ 20回

*ナーデイ. シュッデイ 10回

■感想

ヨーガをやった後、感想を聞いてみた。

*Aさん「ヨーガやった後は気持ちいい。体軽くなった」

*Bさん「楽になった。ヨーガは楽しい」

Aさんは南相馬市の公民館で「カラオケをやって皆と話して、笑ってとっても楽しい」と話してくれた。

仮設住宅に入っている人は犬や猫を家族のように可愛がっている。「原子力発電所が爆発したとき、すぐ帰れると思ってつないできた犬は皆死んでしまった。可哀そうだ」そう言っていた。心の苦しさを感じた。こうして話を聞くことの大事さを感じた。