

## 南相馬（13） 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7月12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 8名 70、80代女性7名、社会福祉協議会職員男性1名  
とヨーガ療法士1名

■本日の活動予定  
ヨーガ 40分

### ■状況

ヨーガやる前にお茶のみしました。お土産もでて和気あいあいでした。  
小高の話が出ました。「まだ小高は行政の指導で住めない。一時帰宅はできるが泊まる事が出来ない。」「一時帰宅して自宅に泊まった人が通報され嚴重注意を受けた」「電気は通っているが水は出ない」「震災から1年4カ月たつが、一般家庭の水がどこも出ない。トイレは決まった何か所か水が出るが通いきれない」と年配の方の話。

### ■症状

狭い仮設で何もすることがなく太ってきた1名  
足腰が弱ってきた 1名

### ■指導内容（立位、座位）

（座位）

I. 呼吸の意識化（腹式、胸式、肩式）目を閉じ体に手を当て呼吸を意識する

（立位）

2. 両腕の後ろ回し（有音）×6

3. 腰押し（有音）×6

4. 立位でのねじり（有音）×4

（座位）

5. 膝押し（有音）×5

6. 両手で内側からの両膝押し×5

7. ねじり×4

8. 両手のひら引き (3段階) × 5  
(座位)
9. パシチマ. ターナ. アーサナ × 3
10. ネック. ムーブメント (アイソメタリック負荷) × 3
11. 呼吸法
- \* 腹式呼吸
  - \* カパラヴァティ × 20
  - \* ナーディッシュディ × 10

### ■ 感想

血圧が高い女性 2 人のヨーガ前後を見てみた。

名 前	ヨーガ前の血圧	ヨーガ後の血圧	脈拍の変化
S さん (75 歳)	149/88	143/75	80/83
M さん (80 代)	149/74	128/82	80/77

ヨーガ前後の血圧測定はいつも社会福祉協議会職員にお願いしている。木曜日はボランティアが多く来ているそうです。被災した人の支えは多いほうが良いと感じた。

ヨーガやったあとは「気持ち良くなって眠りそう」「体の機能が衰えないようにヨーガやりに来ている」「みんなと話しできるコミュニティーセンターに来ると楽しい。後はやることがない」「汗かいたー」といわれた。工夫してヨーガやって楽しいと言われるようにしていきたい。コミュニティーに参加している人は、今を支え合って生きてこの困難を乗り越えていこうとしている、そう感じる。応援していきたい。



