

相馬市（12） ヨーガ療法ボランティア活動報告

相馬市 太田ゆう子

- 日時 2012年7月21日（土）9：30～12：30
- 場所 相馬市保健センター（ちよつとここで一休みの会）
- 実施者 太田ゆう子、伊藤信子（アシスタント）
- 参加者 6名、 母親2名、子3名と30代男性1名

■本日の活動予定

1. 本日のスタッフは14名、精神科医師1名（男性）、看護師4名（男性2名、女性2名保育士2名（女性）、チームジャパン4名（男性2名、女性2名）ボランティア（女性1名とヨーガ2名です
2. ヨーガ30分
3. 子供の遊び（粘土遊び、小さいボールを使つてのプール遊び、ビーチボールを使つてのボール遊び、絵本を使つて紙芝居、ラーメン体操他）

■状況

「ここでちよつと一休みの会」は今年の9月で終了と聞いていたのですが、相馬市や相馬市保健センター、また相馬市のお母さんからの電話での強い延長要望もあつて来春3月まで実施されることになりました。

■指導内容

（立位）

1. 両腕の後ろ回し 6回（有音、無音）
2. 腰押し 6回（有音、無音）
3. 立位でのねじり 6回（有音、無音）
4. 両手のひら押し 6回

（座位）

5. 両手で両つまさを軽く膝曲げ負荷、その後戻して5呼吸 3回
6. 右膝の外と左手で押し合い右手は右側面にあて右にねじる（有音）
左側もねじる 3セット
7. つま先をまわす 右回し10回、左回し10回
8. ハンド．クレンチング（アイソメトリック負荷）5セット
9. ネック．ムーブメント（アイソメトリック負荷）3セット
10. お腹、胸、肩に手をあて自然呼吸の意識化 10回
11. 腹式呼吸 10回

12. ナーディ・シュッディ 10回

13. シータリ 5回

■感想

30代のお母さんは、子供が泣くのでアシスタントの伊藤さんに預けたりしてヨガやってもらいました。5歳の男の子が元気すぎて困っているお母さんも参加してくれました。ヨガやっての感想は「体温まった」「眠くなった」でした。元気過ぎる男の子には精神科医他男性スタッフが対応していましたが、髪をひっぱりなかなか大変のようでした。他の子供たちは落ち着いて楽しそうです。心が落ち着きますから、子育て中のお母さんにもヨガは必要です。そばで子供を見てくれる人が居るとやりやすい、そう感じました。



