

相馬市保健センター．おひさま広場（ビーンズ福島依頼の報告）（２）

太田ゆう子

■日時

2012年7月27日（金）13：30～15：30

■場所

相馬市保健センター

■実施者

太田ゆう子

■参加者

11名 子供4名と母親3名、祖母1名、小児科医師1名、保健師2名

*子供は2歳の双子（男子1名、女子1名）と2歳の女子1名（600グラムの未熟児で生まれた子供）と3歳の女子1名

■目的

小さく生まれた子供さんを育てている家族のための発達相談会&交流会をもつ
相双地域における多くの子供たちやその家族が東日本大震災及び原子力災害の被災により、日常生活に様々な不安を抱えている。そこで震災から1年が経過した現在、未熟児を育てる保護者が安心して育てられるよう相双保健福祉事務所が主体となって、仲間づくりと情報交換を図っている。

■対象者

平成21年4月以降に出生した未熟児（低出生体重児を含む）及びその家族で、専門的発達相談又は未熟児の保護者同士の交流を要する者。

■状況

「今回の地震、原発事故で避難を余儀なくされ、親戚の所へ転々と避難、体育館、仮設住宅移転と子供が落ち着かなくなっている。父親は仕事で南相馬市に残り、母子が新潟避難などで家族がしっくりいかなかった。それで母子が放射能線量の少ない新地へ住んで家族の交流を計っている」そんな話が聞かれた。

また「避難していて祖母が痴呆気味になったので9カ月で実家に戻ってきた。そして様子落ち着いてきた」

保健師さんから「この時期お母さんが落ち着かないこともあつてか、今年は発達障の疑いのある子供さんが例年より多いと感じた」

相馬市は放射線量の事で外遊びがまだできにくいので、はまなす館で子供の為の移動施設が来ているので利用されると良いと言われた。

■ ヨーガ指導内容 (30 分)

子供たちが騒ぐので簡単にした

<座位>

1. 呼吸の意識化 (腹式呼吸) 目を閉じ自分の体に意識を向ける
2. つま先をまわす 右回し 10 回、左回し 10 回
3. 両腕の後ろ回し 3 回
4. 両手で両つま先を持ち軽く膝軽く曲げ負荷、その後戻して 5 呼吸 3 回
5. 頭の後ろで手を組み後頭部と手の平おし 3 回
6. ねこのポーズ 5 回
- 7 ライオンのポーズ 3 回
8. 寝て腰をひねる 3 セット
9. ディープ・リラクゼーション

■ 感想

最初小児科医からのアドバイスがあつて、お母さんは育児相談をしていました。子供なのに食の細い子もいて「さまざま心配ごとはあるな」と感じました。

子供は猫のポーズ、ライオンのポーズを喜んでやってくれましたが、後はあきて別な遊びをやっていました。ドクター、保健師さんもヨーガに参加してくれました。お母さんたちは「ヨーガやって眠くなった」といっていました。3月11日の地震、原発事故からもう1年4カ月たっていますが、みんな自分たちの生活を回復するのにまだまだ試行錯誤です。