

## 南相馬市(14)ヨーガ療法ボランティア報告

太田ゆう子

■日時 2012年8月9日(木) 10:00~11:30

■場所 南相馬市鹿島区千倉コミュニティセンター

■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 11名 40~50代女性2名、70~80代女性7名、栄養士女性1名  
社会福祉協議会職員男性1名

■本日の活動予定

ヨーガ 30分

■状況

コミュニティに来る人は地震、原発事故の経過が早く良くなるよう願っています。  
私も寒天流しを作っていました。喜んでもらいました。「ありがとう、ありがとう」と何度も言われました。感激しました。

■症状

太ってきた 1名

足腰が弱ってきた 1名

■指導内容

<座位>

1. 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
2. 両腕の後ろ回し(有音)×3
3. 腰押し(有音)×3
4. 座位でのねじり(有音)×3
5. スークシュマ. ヴィヤヤーマ  
\*トウ. ベンディング×10  
\*アングル. ベンディング×10

\*ネック、ムーブメント (アイソメタリック負荷)

<立位>

6. トリコナ、アーサナ (アイソメタリック負荷) 3セット
7. アパリブリッタ、トリコナ、アーサナ 3セット
8. 立位から右足大きく1歩前、膝曲げて両手と右膝押し合い5呼吸  
左も同じ 3セット
9. 呼吸法
  - \*腹式呼吸
  - \*ナーディシュッディ
10. リラクセーション



10

#### ■感想

ヨガ終わった後「頭スッキリした」「体が軽くなった」そう言われた。

最初にボランティアに来た時より皆の顔色は良いと思った。

ヨガやっていると「体がなんか違う、眠れる」とも言われた。

先が見えない支援なので、顔なじみになって親しく御縁を大事にしていきたい。

