

## 南相馬市（15） ヨーガ療法ボランティア報告

太田ゆう子

■日時 2012年10月11日（木）10：00～12：00

■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 鹿島区千倉仮設住宅の入居者

■ボランティア 太田ゆう子

■参加者 15名 40代女性2名，70～80代女性11名，社会福祉協議会職員男性1名と  
ボランティア男性1名

■本日の活動予定

ヨーガ 1時間15分

■状況

ヨーガに来てくれる人は皆なごやかに交流しています。笑いが多く情報交換もしている  
ようです。仮設住宅の周りに花を植えていると言っていました。心が和むように工夫し  
ています。

■症状

腰、膝が痛い 2名

夜眠れない 1名

■指導内容

<座位>

1. 呼吸の意識化

2. スークシュマ、ヴィヤヤーマ

\*アングル、ベンディング アイソメトリック負荷 5回

\*トウ、ベンディング アイソメトリック負荷 5回

3. 手の平押し 6回

4. 両腕の後ろ回し 6回

5. 腰押し 6回

6 膝押し 6回

7. 内側からの両膝おし 5回

8. 外側からの両膝押し 5回

9. ヴァクラ. アーサナ 3セット

<立位>

10. 立位から右足大きく1歩前, 両手と右膝で負荷5呼吸, 左も同じ 3セット

11. 両膝立ちから右足大きく1歩前, 両手と右膝で負荷5呼吸, 左も同じ 3セット

12. 呼吸法

\*腹式呼吸

\*ナーディシュッディ

\*ブラーマリー

13. リラクセーション

## ■感想

今回のヨーガはいつもより長めで1時間15分も実施させて頂きびっくりでした。

40代の女性から今年の8月に肺を含めて3か所の腫瘍の手術をし、その時ヨーガの呼吸法がとても役立ったと感謝された。病院側から「何かやっていますか」と聞かれ「ヨーガをやっています」と答えたら「とても良い事ですね、経過がいいです」と言われたそうです。ヨーガの効果が評価され喜ばれて良かったと思います。

また私がヨーガに来る内は「必ず参加します」と言ってくれる人もあり、信頼関係の大事さを感じた。笑顔の絶えない鹿島区千倉のヨーガで良かったと思います。また今日のヨーガやった後の感想は「肩こりが楽になった、スッキリした」でした。