

飯舘村仮設．相馬（3） ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

- 日時 2012年12月3日（月）10:00~11:00
- 場所 相馬市大野台飯舘コミュニティセンター（3回目）
- 実施者 太田ゆう子
- 参加者 8名、男性2名と女性6名(50代~70代)

■本日の活動予定

1. 今日のスタッフは2名、飯舘村役場職員1名（女性）と飯舘村仮設区長1名（男性）。
参加者は 先のスタッフ2名と男性1名，女性5名の計8名です。
2. ヨーガ 1時間

■状況

飯舘村の人達が通う病院は南相馬市からバスが迎えに来てくれて便利になっています。それでも相馬の皮膚科，歯科の情報がわからず困っていたのでお伝えしました。避難が長期化しています。運動不足やコミュニケーション不足になるので住民たちは外に出ておしゃべりしたり、コミュニティセンターに行ってカルチャー等の交流を計っています。

■指導内容

1. DVD. アンチエイジング． ヨーガ（立位）
2. スークシュマ． ヴィヤヤーマ
 - * トウ． ベンディング 10回
 - * トウ． ベンディング ． アイソメトリック負荷 5セット
 - * アンクル． ベンディング 10回
 - * ネック． ムーブメント． アイソメトリック負荷 5セット
3. ヴァクラ． アーサナ 3セット
4. パンチマ． ターナ． アーサナ 3セット
5. 立位から右足1歩前、右膝曲げ両手で押し合い5呼吸し戻す。左も同じ 3セット
6. 腹式呼吸． 胸式呼吸． 肩式呼吸の訓練
7. クイック． リラクゼーション

■感想

<参加者>

- * 正座できなかったのができるようになった 1名

*つま先、指先が温まった 3名

<実施者>

今回は皆でヨーガやった後お茶のみして交流を計りました。出会った人は穏やかな、静かな雰囲気の人が多いと感じました。

それから参加者にヨーガやる前とやった後の皮膚温度を測ってもらいました。

名前	ヨーガ前の皮膚温度	ヨーガ後の皮膚温度
TMさん(80代女性)	30℃	30℃
TSさん(50代女性)	34℃	34℃
WKさん(80代女性)	32℃	32℃
HMさん(70代男性)	16℃	20℃

上記の3人は体は冷えないと言っていたように、皮膚温度は冬の寒い時期にもかかわらず高かった。EMさんは糖尿病がある為か皮膚温度が低かったが、ヨーガ後4℃上がり手先やつま先が温まり喜んでくれました。信頼関係を築いていくことが大事と思いました。



