

## 相馬市（21）ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

■日 時 2013年4月6日（土）9:30~12:30

■場 所 相馬市保健センター（ちょっとここで一休みの会）

■対象者 一般市民

■実施者 太田ゆう子、伊藤信子

■参加者 3名（男性2名、女性1名）

■本日の活動予定

1.本日のスタッフは16名。精神科医2名、臨床心理士1名、看護師2名、保育士2名  
事務員2名、チームジャパン300が4名、ヨーガ2名です。

2.ヨーガ30分

3.子供の遊び（積み木遊び、カラートネル遊び、絵本、ままごと遊び、ボールプール遊び  
お遊戯など）

4.手品（精神科医による）

■状 況

今日の相馬市保健センター利用者は20名、子ども11名と大人9名です。

相馬市は地震、津波などの大災害、小さい子供の放射能汚染の心配もあり若いお母さんたちがドクターに相談、その間スタッフが赤ちゃんを抱っこして対応していました。また仮設に入居し精神疾患で働けない人の相談もあったようです。今、相馬市保健センターは被災地の若いお母さんたちの悩みを聞いてくれる場になっていて相談が多くなっています。お母さんたちは「保健センターに行くと話を聞いてくれる、子供も遊べる」そう話してくれました。

■指導内容

1.アンチエイジングヨーガ（DVD）立位

2.呼吸の意識化（腹式、胸式、肩式）

3.タイガーブリージング 5回

4.ヴァクラ．アーサナ 2セット

5.ネック．ムーブメント

6.クイック．リラクゼーション

■計 測

室温 18℃ 測定 5分

名 前	ヨーガ前の皮膚温度	ヨーガ後の皮膚温度	変化（差）
Aさん	26℃	26℃	0
Bさん	31℃	34℃	+3

\*今回の参加者は少なかったのですが、また声を掛けていきたい。

■感想

相馬市保健センターは母と子が安心して遊べる場となっている。そしてヨガでほっとする止まり木のような場にしていきたい。

