

南相馬市(21)ヨーガ療法ボランティア報告

太田ゆう子

- **日時** 2013年4月11日(木)10:00~11:40
- **場所** 南相馬市鹿島区千倉コミュニティセンター
- **対象者** 鹿島区千倉仮設住宅の入居者
- **実施者** 太田ゆう子
- **参加者** 15名 50代から80代の女性11名とボランティア2名、社会福祉協議会の職員3名

■ 本日の活動予定

- 1.南相馬市市立病院医師による健康管理のお話
- 2.ヨーガ1時間

■ 状況

今日は最初に南相馬市市立病院の医師から「仮設住宅の入居者が風邪と思って診察を受けないでいると、また違う病気も潜んでいる場合があるからおかしいと思ったらすぐ受診してください」というお話でした。そして別の医師からは「安否確認からもコミュニティに参加する女性は問題ないが、何にも参加しない男性をどうやって興味持たせてみんなのコミュニティに参加してもらうかが課題だ」と話されました。続けて「男の木工というイベントも良いことかな」という話が出ました。東日本大震災以来、環境の変化によって狭い仮設で動かないことによる生活不活発病の増加、うつ傾向の増加が増えているといわれます。ヨーガの運動療法、心理療法をこれからも活かしたいと思います。

■ 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、完全呼吸法)
- 3.スークシュマ、ヴィヤヤーマ
 - *トウヴェンディング 10回
 - *アングルヴェンディング
- 4.ヴァクラ、アーサナ 2セット
- 5.パヴァナムクタ、アーサナ 2セット
- 6.タイガー、ブリージング 5回
- 7.ディープリラクゼーション

■ 感想

ヨーガに医師も参加してくれました。「腰が痛い」とお話しされたので「震災後の長いケ

アが続いているので疲れがたまっているだろうな」と感じました。ケアが長くなっている
るので自分の健康管理がとても大切です。春なのでお花見などで気分転換、ON.OFF の区
別を大事にしていきたいと思います。今回は血圧変化など調査できませんでした。

