

相馬市(23)ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

■日時 2013年6月15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 5名(男性2名、女性3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、心のケアなごみ9名、チームジャパン300が3名、ヨーガ2名です
- 2.ヨーガ30分
- 3.子供の遊び(カラートンネル遊び、カラー粘土遊び、ブロック遊び、ボール遊び、ままごと遊び他)
- 4.手品(精神科医による)

■状況

粘土こねながら若いお母さんと今の相馬市の子どもの遊び場について話し合ってみました。「今子供さんは外遊びできますか」。答えは「外では遊ばせない。相馬では子供を遊ばせる施設もない」そう言っていました。「ヘアサロンに行くとき子供は連れていくの」と聞いてみると「保育士さんがいるサロンがあるので安心です」と答えてくれました。相馬では今子供を遊ばせる施設が足りない、もっとほしいです。また地震で色々な施設が壊れカルチャーやスポーツをやるところが少なくなってとても困っています。

■指導内容(30分)

- 1.アンチエイジングヨーガ(DVD)坐位
- 2.呼吸の意識化(腹式、胸式、肩式)
- 3.ヴァクラ、アーサナ 3セット
- 4.アングル、ストレッチ、ブリージング 3セット
- 5.アルダ、カティ、チャクラ、アーサナ 3セット
- 6.クイックリラクゼーション

■計測 室温 25℃ 皮膚温度 3分

*みんな元気でしたか?の表を使いました

計測基準 0.痛みがない

- 1.ほんの少し痛い
2. 少し痛い
3. 中くらい痛い

4. とても痛い

5. これ以上の痛みがないほど痛い

		皮膚温度	頭痛	肩こり	疲労感	不安感	イライラ	全体
Aさん	前	33℃	0	3	3	0	0	1
	後	34℃	0	2	2	0	0	0
Bさん	前	35℃	2	2	4	1	2	4
	後	36℃	2	1	4	1	2	4
Cさん	前	30℃	3	5	4	2	1	3
	後	35℃	3	4	4	2	1	3
Dさん	前							
	後	36℃	0	0	0	0	0	0
Eさん	前	34℃	0	0	2	0	0	1
	後	36℃	0	0	0	0	0	0

*上記の計測でわかることは、ヨガ療法を実施した後 5人中 3人は肩こりが少し楽になったと思われる。疲労感は 5人中 2人減った。ヨガは子供が同じ室内で騒ぐなか、30分で結果を出すので色々工夫が今後必要です。

■感想

ヨガ療法やった後の参加者の感想は「体が温まった」「ホカホカする」「肩が楽になった」。初参加の小学生がボール遊び遊びした後、気持ち悪くなった。3時間休まず動いて水分補給もしなかったので熱中症のようだとドクターの話。水分取って落ち着いたが、これからは注意してみたい。



