

南相馬市(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18日(火)13:30~15:30
- 場 所 南相馬市鹿島区寺内第2 仮設コミュニティセンター
- 対象者 鹿島区第2 仮設の住民(所帯数 40)
- 実施者 太田ゆう子
- 参加者 13名 50代から80代の女性10名とボランティア1名、社会福祉協議会職員
2名

■本日の活動予定

ヨーガ 1.5時間

■状 況

仕事の関係で鹿島区千倉仮設のヨーガ療法をとりあえず9月まで休ませて頂くことになりました。それで今月は鹿島区第2 仮設の住民にヨーガ療法ボランティアをすることになりました。所帯数は40で南相馬市原町区、鹿島区、小高区の人たちが住んでいます。同じ仮設に住んでいる男性(70代?)が昨日転んで顔を傷だらけにしていると言っていました。「お医者さんに行ったら」と勧めたが「誰のいうことも聞く耳を持たない、困った」と言っていました。みんな声が大きく元気で助け合っています。

■指導内容

- 1.アンチエイジングヨーガ DCVD(坐位)
- 2.スークシュマ. ヴィヤヤーマ
- 3.呼吸の意識化(腹式, 胸式, 肩式)
- 4.ヴァクラアーサナ 3セット
- 5.クイックリラクゼーション

■症 状

- *足、腰、膝が痛い人が多い 6名
- *津波で家をなくして気力がでない 1名

■感 想

初めてヨーガ療法を経験する人ばかりでした。簡単なスークシュマヴィヤヤーマを多くやりました。体があまり動けないので動きを少なくしました。リラクセスは気持ちよさそうでした。ヨーガ療法終わった後の感想は一様に「体が楽になった」「体が軽い」「また来て欲しい」「次いつ来るの」でした。時間見つけてまた来ます。血圧は特に高い人はいません。