

## 相馬市(26)ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

- **日 時** 2013年9月14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1名、女性2名)
- **本日の活動予定**

1. 本日のスタッフは13名 精神科医2名、臨床心理士2名、世界の医療団1名  
精神保健衛生士2名、保育士2名、事務員1名、アロマ1名、ヨーガ2名
2. ヨーガ 20分
3. 子供の遊び(シャボン玉遊び、ビニールプール遊び、ままごと、絵本  
粘土遊び)
4. 手品(精神科医による)

■ **状 況**

今日は暑いので、参加者に水分補給をすすめることを確認し合った。今日の参加者は子供5人とその母親3人、30代男性1名の9名です。子供達は大人になじんで声をあげ喜んでボール遊びをしていました。子供らしく活発に活動しています。

■ **指導内容(30分)**

1. 呼吸の意識化(腹式、胸式、肩式)
2. トリコナアーサナ 2セット
3. スークシュマヴィヤヤーマ
  - ① アンクルベンディング(アイソメトリック負荷)3セット
  - ② ネックムーブメント
4. ダヌル、アーサナ 2セット
5. アンチエイジングヨーガ(DVD)坐位
6. ディープリラクゼーション

■ **計 測** 室温 26℃ みんな元気でしたか?の表をつかいました

列1	列2	列3	列4	列5	列6	列7	列8	列9	列10
	ヨーガ	皮膚温度	頭痛	肩こり	疲労感	不安感	不眠	イライラ	全体
Aさん	前	34	1	2	2	0	0	1	1
	後	35	1	1	1	0	0	1	1
Bさん	前	27	0	5	4	2	2	2	4
	後	31	0	4	4	2	2	2	2
Cさん	前	35	3	1	3	0	0	1	0
	後	36	3	1	2	0	0	0	0



\*上記の計測でヨガ療法を実施した結果、皮膚温度は3人中3人上がった。不安感が3人中2人の値が下がった。子育て中のお母さんCがヨガに参加してくれた。手術後だったが少し楽になったようです。Bさんは膀胱炎になっていて体調が悪かったので結果はあまり出なかった。

#### ■感想

ヨガ療法に医療スタッフが参加してくれるようになったのでよかった。ヨガの時間が短いこともあって効果をだすのはまだ時間がかかると感じた。数値にはあまり出ないが、参加者に首こりが多いと思えた。またアロマセラピーのボランティアが参加してくれてお母さんたちや子供にも大人気だった。アロマオイルの香りに癒されてヨガも楽しくできた。これからもわかりやすくヨガ療法をやりたい。

