

福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（3）

1. 日時：9月 8日（木）14：00～15：30
2. 仮設住宅（南相馬市鹿島区 小池第一コミュニティセンターにて）
3. 実施者：佐々木 由美
4. 対象者：小池第一の仮設住宅に住む66戸数の方
5. 参加者：19名（70～90歳代 女性19名）
保健士1名、社会福祉協議会スタッフ3名、天台宗の僧侶4名、
紙芝居のおじさん1名、ヨーガ療法士1名

【内容】当日の活動内容は、事前に保健士、社会福祉協議会の方が作成している。

この日の活動内容：1.スタッフ紹介

2. 血圧測定（保健士）
 3. ヨーガ実習（ヨーガ療法士）
 4. 紙芝居（紙芝居のおじさん）
 5. お話と尺八演奏（天台宗 僧侶）
- 当日、朝に行われる事前打ち合わせで「傾聴を中心に、様子をみてヨーガ実習」ということになり、保健士の方が血圧測定している間、参加者の方々とお話をさせていただきました。80歳代女性の方、貧血で昨日と今日、病院で点滴をしてもらったとおっしゃっていました。津波で家を流され、現在は夫とお嫁さんの3人で仮設に入居されているのですが、仮設内の同じような境遇の方々と身の上話をする事で自分だけが不幸じゃないと思うことができるようになり、徐々に落ち着きを取りもどし夜も眠れるようになったとお話してくださいました。しかし、仮設入居期間が2年なのでその後の住居や経済面を考えると不安だとおっしゃっていました。もう一人の70歳代の女性の方は、津波でお嫁さんを亡くされ、震災の話になると感情が高ぶって感情コントロールができなくなってしまうとおっしゃっていました。社協の方から15分間のヨーガ実習の依頼をいただきましたので、以下の内容でヨーガ指導をさせていただきました。

<座式>

- ①呼吸法：お腹に手を当てて自分の呼吸の観察（自然呼吸10回）
- ②ブリージング・エクササイズ：（有音と無音での呼吸に合わせたゆっくりした動きによる自己の身体の意識化）
- ③両手によるアイソメタリックの負荷
- ④あいうべ体操（口輪筋と舌筋の運動）、目玉の運動、手足や頭皮マッサージ

【感想】今回で3回目の訪問、スタッフや参加者の方々とも顔見知りになりお話しやすかったです。本日から仮設専用のコミュニティセンターが開所され、皆さん大変喜んでおられました。避難生活も6ヶ月をむかえ、高齢者の皆さんは体調をくずされている方、足腰が弱ってきている方が増えているようです。

皆さんの「心・身」の回復にはまだまだ長い時間がかかると思いますが、ヨーガ実習後の「気持ちよかった」「楽になりました」「また来てください」の励ましのお言葉を胸に、これからも皆さんに寄り添ってまいりたいと思いました。

※来月の訪問は10月13日の予定です。