

福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（４）

1. 日時：10月 13日（木） 13：30～15：30
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：14名（70～80歳代の女性）

★保健士1名★社会福祉協議会スタッフ2名★天台宗の僧侶3名★ヨーガ療法士1名

- 【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. お茶を飲みながらおしゃべり

- 保健士の方が血圧測定している間、参加者の方とお話をさせていただきました。80歳代女性、最近、近くにあるグランドゴルフ場でグランドゴルフをしているので、とても楽しいと話してくださいました。津波で家や畑は全壊、400坪の敷地にのんびり暮らしていたので、仮設の生活環境はなかなかなじめないとおっしゃっていました。今後の不安は感じるが、一日一日無事に過ごすことを考えているとおっしゃっていました。社協の方から今回は30分間のヨーガ実習の時間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：お腹に手をあてて自分の呼吸の観察（自然呼吸10回）
- ②手足や頭皮マッサージ、目玉の運動、あいうべ体操（口輪筋と舌筋の運動）
- ③ネック・ムーブメント
- ④ハンド・イン&アウト・ブリージング（有音3ラウンド）
- ⑤ハンズ・ストレッチ・ブリージング（有音3ラウンド）
- ⑥ショルダー・ローテーション
- ⑦両手で合掌しながら押し合う アイソメトリック（有音3ラウンド）
- ⑧両手の指を左右に引き合う アイソメトリック（有音3ラウンド）
- ⑨トウ・ベンディング
- ⑩アンクル・ベンディング
- ⑪ニー・ベンディング
- ⑫呼吸法：お腹に手をあてて自分の呼吸の観察（自然呼吸10回）

【感想】今回で4回目の訪問、今回はヨーガの時間を30分いただけるようになりました。ヨーガ実習後は、皆さん気持ち良さそうな表情をされていました。これからもヨーガ療法を通じて被災者の皆様の心身ケアのお役に立ちたいと思います。

※来月の訪問は11月10日の予定です。