

福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（5）

1. 日時：11月 10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）
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：11名（60～80歳代の女性）
★保健士1名★社会福祉協議会スタッフ2名★医師1名★歯科衛生士1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. 口（歯、入れ歯、舌）の手入の話（歯科衛生士）
 4. ヨーガ実習（ヨーガ療法士）
 5. 医師の話（日常生活の過ごし方と今後の予防接種について）

<ヨーガ実習内容：40分>

- ①呼吸法：お腹に手をあ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
- 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（有音と無音 各2ラウンド）
- ⑤ハンズ・ストレッチ・ブリージング（有音と無音 各2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掌と太腿のアイソメトリック（有音2ラウンド）
- ⑬呼吸法：お腹に手をあて自分の呼吸の観察（自然呼吸10回）

【感想】今回で5回目の訪問、顔なじみの方も増え、ヨーガ実習もやり易い雰囲気になってきました。今回は千葉県館山市からボランティアでいらしているドクターを前に若干の緊張を感じながら、「やるっきゃない！」と覚悟を決め実習させていただきました。ヨーガの目的や効果を説明しながら、実習をすすめました。大半の方が真面目に話を聞いてくださり各自のペースで実習されていました。「肩が軽くなった」「体が軽くなった」「普段の生活でも学んだことをやっていきたい」「喘息の持病があるが、ヨーガをやったら呼吸が楽になった」などの感想をいただきました。実習後、ドクターが参加者の皆さんに「今日、

実習したヨーガを普段の生活でもドンドン取り入れてください」とおっしゃってください、とてもうれしかったです。

※来月の訪問は12月 8日の予定です。