

## 相馬 5 回目 ヨーガ療法活動報告

相馬市、太田ゆう子

日時 12月3日(土) 9:30~13:00

場所 相馬市保健センター(ちょっとここで一休みの会)

ボランティア 太田ゆう子、伊藤信子

### ■参加者 6名

男性2名(心のケアチームスタッフ1名、精神疾患ある人1名)

女性4名(痴呆症状ある人1名とその介護をしている人1名、カウンセラースタッフ2名)

とヨーガスタッフ2名

### ■本日の活動予定

1. 子供たちは粘土遊び、風船遊び、お絵かき、ボール投げで発散しています。その粘土が使用後散らかっているため、スタッフは後始末よろしくとの事でした。
2. 家庭不和に悩む家族、特に母親が相談に来ているため、その悩みを看護師やカウンセラーは聞いてくださいとのことでした。
3. ヨーガは40分

### ■状況

相馬市保健センターの医療ボランティア活動では被災地の子供とその母親、また一般の大人を対象に被災前後の日常の悩みを傾聴し、医療機関に紹介すべきケースかどうか観察しています。そして精神科の医師が来られる事が多いので、深刻な例はすぐ個室で相談しています。

■指導内容(痴呆症状ある人と精神疾患ある人の2名が参加してくれたので、わかりやすい指導に心がけ、座位を多くした)

1. 手と足のマッサージ
2. アンクル。ベンディング。アイソメタリック負荷(有音)×3
3. エルボー。ベンディング(有音)×3
4. セツバンダ。アーサナ×3
5. パバナムクタ。アーサナ
6. ヴァクラ。アーサナ
7. タイガー。ブリージング×5
8. マツイ。アーサナ×3.
9. 呼吸の意識化、腹式、胸式、肩式

## ■感想

スタッフは12名で精神科医1名、看護師1名、カウンセラー4名、学生4名とヨガ2名。子供たちは主に学生が接して遊んでいました。普段外遊びがあまりできないように思い切りボール遊びなどしていました。今回私は蒸しパンを作っていました。そしたらみんなにとっても「おいしい、おいしい」と喜ばれ「作ってよかった」と感激しました。特に痴呆症状のある70代の女性Nさんと会話が弾み、料理の話をする目と目を輝かせました。元気な頃はよく料理を作って皆に御馳走し喜ばれていたようでした。付き添って来られた30代の娘Sさんも「弟も精神的に不調で家から出られないんです。今度ここに連れてこようかしら」そう言っていました。母と弟の2人を一人で抱えているので、大変だろうと思い「ここに来た時はスタッフにお願いして、Sさんが楽になるといいね」そう話しました。ヨガの時も皆にできることをやってもらいました。体に感じる響きを意識し感じ、楽しく動いてもらいました。人と接しておもやり、まごころ、時間かかっても大事にしていこうと思いました。