

相馬郡新地町児童館におけるヨガ療法活動報告(ビーンズ)

福島の依頼 (3)

太田ゆう子

■日時 2012年11月21日(水) 10:30~11:10

■場所 相馬郡新地町児童館

■実施者 太田ゆう子

■参加者 24名 母親9名と0歳から2歳の子供13名、児童館の保育士2名

■目的 子育て中の保護者の為のリラクゼーションヨガ

■対象者 子育て中の保護者

■状況

新地町は震災以後仮設に入って生活している人が多くいます。近頃ようやく各自の荷物を整理しておける物置が仮設にできました。物をあんまり増やさないとの新地町の指示でしたが、プレゼントが増えて置場に困っていたそうです。みんな収納場が増えて喜んでいきます。また海の危険地域の人には町がその土地の評価額の80%で買い取り、高台に移転できると言っている。

■指導内容)

アイソメトリックヨガ(座位)

1. 呼吸の意識化
 - *腹式呼吸
 - *胸式呼吸
 - *肩式呼吸
2. 両腕の後ろ回し: 6回
3. 足首の前後押し: 3ラウンド
4. 膝押し
5. 外側からの両膝押し: 5ラウンド
6. 内側からの両膝押し: 5ラウンド
7. ねじり: 6ラウンド
8. 頭の後ろで手を組み後頭部と手のひらで押し合い5呼吸: 3セット
9. クイック・リラクゼーション
10. ブリージング

■感想

<参加者>

*スッキリした

<実施者>

椅子を用意してヨガやりました。出かける寸前にやかんをひっくり返しやけどをしてしまいました。足を冷やしてからヨガやりました。迂闊な自分につながりながらも一人暮らしでない事、協力してもらえる家族に感謝でした。子供たちは泣くこともなくお母さん達は「肩こっている」なんて話しながらヨガを始めました。落ち着いた雰囲気でもヨガやれました。ヨガに来た家族は特におしゃべりするでもなくゆったりヨガできました。

