

相馬第6回 ヨーガ療法ボランティア活動報告

相馬市、太田ゆう子

日時 2012年1月21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

■参加者 3名

女性3名(痴呆がある70代1名とその介護をしている30代女性1名、多動症状ある男子の母親1名)とヨーガスタッフ1名

■本日の活動予定

1. 今日は雪が降っていて、東京からのボランティアスタッフが欠席になりました。そのため看護師1名、臨床心理士1名、介護福祉士1名とヨーガ療法士1名の4名で子供と大人に対応です。今までで一番少ないスタッフです。
2. 遊具のかたづけを親も子供もやらないので、させるようにしようと話し合いました。
3. ヨーガ40分

■状況

相馬市に今月初めて心のケアセンター「メンタルクリニックなごみ」ができました。今まで遠くまで治療に通っていた人には朗報です。NPOで医師は交代で対応なそうです。

■指導内容(椅子にすわって、立位)

1. ストレイト、レッグ、レイジング、ブリージング
(アイソメタリック負荷、有音) × 3セット
2. 蝶の片はね運動、ハーフ、バタフライ(アイソメタリック負荷)(有音、無音) × 3
3. 肩関節の回転運動(ショルダー、ソケット、ローテーション) 両手で前後10回
4. アイ、エクササイズ
5. ネック、ローテーション(負荷) 3セット
6. スロージョギング)
7. ヴァクラ、アーサナ(アイソメタリック負荷) × 3セット
8. ヨーガ、ムドラー(アイソメタリック負荷) × 3
9. 呼吸の意識化、腹式、胸式、肩式
10. クイック、リラクゼーション。テクニック

■感想

ヨガをやった30代の女性AさんはBさんに自分の弟の事で話していました。「母が痴呆、弟も心の不調で仕事できない、家に閉じこもっている、私も前やっていた保育の仕事したい」と。一緒にヨガやったBさんが具体的な求人情報を教えていました。

「そしたらだんだんに結婚もしたいね」と希望を持ったようで「よかった」と思いました。Aさん、Bさんに皮膚温度計でヨガやる前、やった後の変化を計ってもらいました。2人とも皮膚温度が上がり「体が温まった」と言ってくれました。効果を実感できたようです。それからいつも参加してくれる伊藤さんは相馬浪江仮設集会所にヨガボランティアにいらしてお休みです。