

## 福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（6）

1. 日時：12月 8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）
- スタッフ：★保健士1名 ★社会福祉協議会スタッフ2名 ★歯科衛生士1名  
★天台宗の僧侶6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、社協スタッフ）
  3. ティータイム<お茶を飲みながらのおしゃべり>
  4. ヨーガ実習（ヨーガ療法士）
  5. 口のケアの話（歯科衛生士）

<ヨーガ実習内容：30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、口と舌の運動
- 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3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（有音と無音 各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（有音と無音 各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6度目の訪問。参加者の8割は常連さん達です。天気は、朝から冷たい雨が降っていて外気温も7度、皆さん外出もできずに体を動かしたい様子でした。

「さあ～、ヨーガで体を動かしましょう！」とお声をかけたら、皆さん上着を脱がれたり立ち上がったりとやる気満々でした。最近、風邪で寝込んでいて、ようやく体調がよくなったので来ましたという方が、血圧を測定したらⒺ188Ⓕ110でご本人がビックリされていましたが、測定した社協スタッフの方が「このヨーガをやると血圧が下がりますよ」とアドバイスされていました。ヨーガ実習後は、Ⓔ164Ⓕ112でした。他の皆さんも「体が熱くなった」「楽しかった」との感想、ほとんどの方のお顔の血色が良くなり、笑顔になっていました。社協スタッフの方自身も「ヨーガ実習前はⒺ155でしたが、実習後はⒺ132になりました」と笑顔で報告をしてくださいました。歯科衛生士の方も「今日、

「ヨーガで習った首やお口の体操をしてくださいね」とお話してくださり、医療スタッフの方々にもヨーガ療法の効果を理解していただけるようになってまいりました。この活動を重ねるにつれて、何より私自身がヨーガ療法士として成長させていただいている気がいたします。このような貴重な実践の場をいただきましたこと心より感謝致します。

この気持ちを忘れずに来年も元気に活動してまいります。

木村先生、そして関係者の皆様、いつもいつも福島にたくさんの“愛”をいただき、ありがとうございます。これからも何卒、よろしくお願い致します。

※来月の訪問は1月12日の予定です。