

## 南相馬市6回目 ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田 ゆう子

日時 12月8日(木) 10:00~12:00

場所 南相馬市鹿島区千倉コミュニティセンター

ボランティア 太田 ゆう子

### ■参加者 21名

男性12名(社会福祉協議会職員1名、僧侶7名、人権擁護委員1名、仮設入居者3名)

女性9名(看護師1名、社会福祉協議会職員1名、仮設入居者7名)

### ■本日の活動予定

- 1) 栄養士による糖尿病予防の食事と運動
- 2) ヨーガ30分
- 3) 僧侶による傾聴ボランティア

### ■状況

被災者が狭い仮設で食べ過ぎや運動不足になり、高血圧や糖尿病にならないよう栄養士からわかりやすい指導がありました。また今日は人権擁護委員が一人みえて「人権に関する事で困った事があれば言ってください」と話していました。みんなもコミュニティセンターに来るのを楽しみにしているようです。それから社会福祉協議会の方たちの面倒見はとても良いようで冗談も出て、和気あいあいです。

### ■症状

膝が痛い 2名

血圧が高い 2名

### ■指導内容(座位)

- 1) アンクル. ベンディング(アイソメタリック負荷. 有音) × 5
- 2) ヒップ. ローテーションとアイソメタリック負荷(有音.) それぞれ × 3セット
- 3) エルボー. ベンディング(タイプ1、タイプ2) × 3
- 4) タイガー. ブリージング × 5
- 5) アルダ. チャクラ. アーサナ(アイソメタリック負荷. 有音、無音) × 5
- 6) パーダ. サムチャラナ. ブリージング
- 7) ニー. ストレッチ. ブリージング
- 8) ヴァクラ. アーサナ × 3

- 9) ディープ・リラクゼーション
- 10) 呼吸の意識化 (、腹式、胸式、肩式)

#### ■感想

ディープ・リラクゼーションをやったら御坊さんが「気持ちいい」といってくれました。「体も温まった」と言われました。私もだんだんこの環境に慣れたので、今回は蒸しパンを作っていました。コミュニティーセンターの皆に食べてもらいました。出来はあまり良くなかったが、とてもおいしいと言われました。みんなが喜んでくれるのでうれしくなりました。放射能の問題はまだまだ解決しないようだけど、「みんな仲良く助け合って」です。



