

能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024年4月2日 14:40~15:25
場所・会場	卯辰山健康交流センター千寿閣
指導者・サポート係	指導者:河崎 幾恵 サポート/記録::塚崎葉子
参加者	計2名 男性50代1名 女性50代1名
ヨーガ療法指導内容 椅子ヨーガ	<p>1. 体調確認 特に問題なし。 ラジオ体操をしたら手があがらなかった 今、施設内でコロナが流行っており症状は軽いとの事。 指導者「ヨーガで免疫を付けましょう」</p> <p>2. 自分の身体や呼吸の意識 お腹に手を当てお腹の動きと呼吸を感じる。 胸に手を当て身体の動きと呼吸を感じる。 人差し指を鼻の下におき鼻から出入りする呼吸を感じる。</p> <p>3. アイソトニック 指導者「心肺機能を高める運動から始めます」 以下メニュー毎に腕の力を抜き数呼吸休む。 ・両肘を曲げ正面→右→左の順に肘を引く 7R ・両手を横に広げ正面で右上交差したら下から引く、正面で左上交差し 両手は真上 5R ・両手両踵を同時に上げ→両手上げ片脚を交互前に蹴る 10R ・両手を同時に上げ振り下ろしつつ上体を前に倒す 7R ・両手を真横に広げ左右に振り→両肘を曲げ身体もやや傾け左右に振る 8R 呼吸を整えつつ心臓の音にも耳を傾ける。</p> <p>4. ①アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(全て有音) 以下メニューごとに肩や腕の力を抜き脱力・リラックスを感じる。 ・後頭部で指を組み押し合う アーで3回 ・おでこに手を当て押し合う アーで3回 ・左手左腰、右手左側頭部で引っ張る ※組み替えて同様 アーで3R</p>

・右手右側頭部、左手右腰に当て右に振じる ※組み替えて同様 アーで 3R

②脚のアイソトニック

・脚を交互に上げ下ろし→左右に交差 10R

・腰かけた状態でウォーキング 10R

手をお腹に置き呼吸を感じる。

③アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(全て有音)

以下メニューごとに肩や腕の力を抜き脱力・リラックスを感じる。

・腰に両手をおき押し合う ウーで 3 回

・両手は腰、踵床に付け足指広げ背中丸めて押し合う ウーで 3 回

・右手右側頭部、肩の高さで左肘曲げ上体を左に振じる

※反対も同様ウーで 3R

・右手肩の高さで上にして両指を引っ掛け右に振じる

※反対も同様ウーで 3R

・後ろで指組み腕上げつつ上体をやや前倒し ウーで 3 回

以下メニューごとに自然呼吸をしつつ力が入っている事を感じ、リラックスでは太もの上に手を置き掌で温もりを意識する。

・脚を揃え両手膝の上、つま先床に付け自然呼吸でキープ ンーで 3R

・両手膝の上、踵床に押付け足指広げ自然呼吸でキープ ンーで 3

・両手膝の外に当て押し合う(頭下げない) 自然呼吸でキープ ンーで 3R

・両手交差し膝の内側、膝は閉じようとし押し合い自然呼吸でキープ

※ンーで 3R

・両手は頭の後ろで組み、踵を床に付け右つま先は左つま先の上で押し合い
自然呼吸でキープ ※組み替えて同様 ンーで 3R

・右脚を両手で抱え蹴り上げ自然呼吸でキープ

※組み替えて同様 ンーで 3R

・左脚上げ右手左膝外、左手左側頭部で左に振じる

※組み替えて同様 ンーで 4R

腕をぶら下げ身体全体の力が抜け、リラックスしている様子を感じる。

5. 呼吸法

腹式呼吸: お腹に両手を当てお腹を膨らませ「アー」で吐く(3 回)

自然なお腹の動きを感じる

胸式呼吸: 吸いながら両手・胸を広げ、「ウー」で両手を戻す(3 回)

力を抜き胸の動きを感じる

	<p>肩式呼吸:吸いながら両肩を持ち上げ、「シー」で下ろす(3回)</p> <p>肩の力を抜き楽にする</p> <p>パーミング ※シーで3回</p>
	<p><参加者の感想></p> <p>日常生活のだらりとした感覚と違いヨーガはリラックスした感じが良くわかる。 「振じりが難しい。右の振じりはできるが左振じりが出来ない。」の言に指導者は 「頑張らなくていいですよ。自分でこんな感じかなという程度でいいです。日常生活で無理していい時とそうでない時がわかるようになります」とアドバイス。</p> <p><所感・感想と YTA></p> <p>毎回参加されるお2人は回を重ねる毎の感想で客観視ができ言語化も出来ていると感じる。</p> <p>スタートは声に力が入りすぎる感があったが段々力身は抜け通る声が出ていた。自然呼吸でポーズのキープも難なく出来ていた。</p> <p>エクササイズは始めに腹部、胸部、鼻の各部位に手や指を当て呼吸に意識を向け心の安定をはかる。次に血流を促し心肺機能を高める目的でアイソトニック、免疫力アップ、関節や筋力強化、自律神経のバランスを整える目的でアイソメトリック、メニューごとに休みを入れリラックスを促し緊張と弛緩を体感。今回、アイソメトリックの合間に脚を使ってのアイソトニックを入れる事でより身体の落差を体感。</p> <p>呼吸法では「今ここ」に集中し心や身体、呼吸の意識化を促し、パーミングで目を休め血行を良くし目の疲れを緩和した。</p> <p>帰り際、クラウドファンディングの返礼用にストラップを手作りしていた方に再会した。暫く県外に出かけておりヨーガに参加出来なかったこと。根を詰め過ぎないように自分で意識して返礼品を完成したと語りがあった。また一緒にヨーガができればと願う。</p>

