

能登半島地震 ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024年2月6日(火) 14:30~15:20
場所・会場	千寿閣 (石川県金沢市東長江長辺 2-1)
指導者・サポート係	指導:河崎幾恵 サポート:齋藤晶子 ヨーガ療法士:2名 記録:塚崎葉子
参加者	6名 男性1名 <80代> 女性5名 <70代2名、60代1名、40代~50代2名>
実技指導前に参加者への聴き取り	80代男性 五十肩で肩が痛くて手が上がらない。 指導者=無理をしないでできる範囲で動かしてください。 その他の方は格別問題なし。 ※終了後「痛かったので、無理しないで動かしました。」の言
ヨーガ療法指導内容 (椅子ヨーガ)	<p>1. 初めに</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目を閉じ両手をお腹に当てお腹が動いているか確かめる 呼吸とお腹の動きが連動しているか、呼吸の長さの確認 ・両手を胸に当て胸の動きを感じる ・マスクの上から右手人差し指を鼻の下に当て呼吸を意識 吸う息と吐く息の温度差を感じる <p>2. 準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両腕上げ下げと同時に踵の上げ下げ 10回 ・両腕上げ下げと同時に片脚を交互に前に出す(左右交互) 10回 ・両腕上げて上体を軽く前倒し 10回 ・両肘曲げて上体を左右ねじり 10回 ・両肘振りと太もも上げて足踏みウオーキング 10回 ・胸に両手を当て心臓のバクバクを感じる <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・掌を互い違いに合わせ押し合い(掌組み替えて同様に) アーで3回 ・両手を後頭部に当て押し合い アーで3回 ・両手をおでこに当て押し合い アーで3回 ・右手右側頭部で上体を少し右に倒し押し合い(左も同様) アーで3回 ・右手右側頭部で右後ろにねじり押し合い(左も同様) アーで3回 ・右手右側頭部で左肘を肩の高さで曲げ肘を後ろに引く(右も同様) アーで3回 ・両手お腹に当て上体を少し前に倒す ウーで3回

	<ul style="list-style-type: none"> ・両手後ろで指を組み上体を少し前に倒す ウーで3回 ・両踵を床に押付け後頭部で手指を組み足指は広げて上体を少し後ろ倒し ウーで3回 ・両踵を上げ両手両膝上で押し合い、つま先で床押し ンーで3回 ・両踵を床に付け両手膝の上で体重をかける ンーで3回 ・両脚は肩幅に広げ手は両膝外側に当て押し合い ンーで3回 ・両脚は肩幅に広げ両手を交差して両膝内側で押し合い ンーで3回 ・右手左膝外側、左手左側頭部で押し合いながら左にねじる（反対も） ンーで3回 ・右手右膝内側、左手左側頭部で押し合いながら左にねじる。（反対も） ンーで3回 ・右足首を左足首に重ね両手は後頭部、足指を広げ足は床から少し浮かす （足首を変えて同様に） ンーで3回 <p>4. 呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腹式呼吸: 吸いながらお腹を膨らませ、「アー」で吐きながらへこませる(3回) ・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) ・肩式呼吸: 吸いながら肩を持ち上げ、「ンー」で下ろす(3回) <p>最後に手の平を太ももに置き太ももの温かさを感じる。</p>
<p>所感・感想</p>	<p>○参加された方の感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体が温かくなった ・汗をかいた ・掌が温かくなった ・全体的に温かくなった <p>皆さん笑顔でお話し下さいました。</p> <p>*途中退席された方の感想は聴けませんでした。</p> <p>○金沢社会福祉協議会の担当者</p> <p>「想像していたヨーガと違っていました。これもヨーガなんですね」としきりに感心していました。</p> <p>当該避難所で初回のボランティア活動でした。参加された皆さんは集中してヨーガ療法の実習をされ進むにつれて声もしっかり出ていました。</p> <p>事前にヨーガの体操・呼吸法・瞑想とPRされていたので瞑想ができると期待して来られた方がいらっしゃいました。(今回は無し)</p> <p>体操の都度、河崎先生は上手く自然にリラックス(弛緩)を促しており、参加者の皆さんは緊張・弛緩を体感されたと感じました。</p> <p>引き続き皆さんのお役に立てればと思います。</p> <p>※当該施設でヨーガボランティアをする際は、金沢市指定のブルーのビブスを着用する事が義務付けされています。</p>

