

## 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13日 14:30~15:05(2回目)
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:大橋香子 サポート:森下早苗 記録:寺越晴美
参加者	女性3名→70代2名、50代1名(3名とも2回目参加)
ヨーガ療法指導内容	<p>体調確認</p> <p>肩が痛い2名、足の裏が痛い1名(50代)</p> <p>1. 自分の身体や呼吸の意識</p> <p>お腹に手を当て腹部の動きを感じる</p> <p>胸に手を当て呼吸を感じる</p> <p>マスクの上(またはマスクを下げ)鼻から出る呼吸を人差し指で感じる</p> <p>2. アイソトニック(準備体操として 心肺機能強化)</p> <p>両腕天井に上げ下ろし 10回</p> <p>両腕天井に上げると同時に片足挙げ(左右交互) 10回</p> <p>両腕天井に上げると同時に両踵挙げ 10回</p> <p>休み</p> <p>両足踏ん張りながら上体軽く前傾し両手指胸の前で握ったまま両腕上半身とも回す(左右交互) 5回</p> <p>両腕前へ伸ばして強く引く(息を吐く) 10回</p> <p>両腕天井に上げ強く下ろす(息を吐く) 10回</p> <p>胸で呼吸の早さを感じる</p> <p>休み</p> <p>1. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(3回とも有音)</p> <p>両手後頭部で押し合い 有音 3回アー(以下同様)</p> <p>両手額で押し合い</p> <p>両手後ろ上体やや前傾させ両足踏ん張りながら腰と押し合い</p> <p>両手胸の前両肘張りながら両踵床につけたまま足先アップ(足趾開く)</p> <p>両手後ろで組み合わせ引き合いながら上体前傾胸拡げる(有音 3回ウ)</p> <p>(以下同様)</p> <p>右手後頭部で押し合いながら左肘曲げたまま左後ろへ捻る(反対も)</p>

	<p>両踵アップ＋両手両膝上で押し合い(胸を開く)</p> <p>休息 両手で太腿の温かさを感じる</p> <p>両足首床から離し交差して押し合い＋両手後頭部で押し合い(胸を張る)</p> <p>有音 3 回ンー(以下同様)</p> <p>(休息大事、休息時に筋力がつく)</p> <p>右向こう脛を両手で抱え(かかと押し出し足趾開く)両手と右脚で引き合い(左脚も)</p> <p>休息 お腹に手をあてお腹の動きを感じましょう。今、身体はどんな感じですか？</p> <p>腰巾上体少し前傾させ両足つま先に力を入れる＋両手後頭部で押し合い(立ち上がる手前)</p> <p>休息 力が抜けていくのを感じましょう</p> <p>3. 呼吸法</p> <p>腹式呼吸: お腹に両手を当て吸って膨らみ吐いてへこむのを感じる</p> <p>1:1→1:2</p> <p>脇腹に手を当てお腹全体で (吸う)1:(吐く)2</p> <p>呼吸に意識を向けると心が落ち着きます</p> <p>アイ・エクササイズ</p> <p>(ブラーマリー)パーミング ンー 3 回</p>
<p>所感・感想</p>	<p>(参加者の感想)</p> <p>すっきりした。</p> <p>肩の違和感があっさりした。</p> <p>身体が軽くなったみたい。</p> <p>目がぱっちりした。</p> <p>手が温かくなった。</p> <p>呼吸の吸う、吐くがなかなかうまくできなかった。</p> <p>呼吸は普段は忘れていたけどヨーガをやると呼吸のありがたさがわかるね。</p> <p>これくらいの時間がちょうど良かった。</p> <p>(所感・感想)</p> <p>皆さん 2 回目のためか、最初から閉眼で集中し、声だしもしっかりされ参加されました。</p> <p>実習時間が短いかな？と思われましたが、皆さん満足とのことでした。終了後は楽しそうに感想をお話してくださりほっとしました。</p>

