

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19日(月) 10:30～11:30
場所・会場	白山市総合体育館 会議室 第1回目
指導者・サポート係	指導:永瀬加代子 サポート:大橋香子
参加者	2名 +白山市社会福祉協議会2名+白山市1名 <内訳> A男性1名(60代) B女性1名(70代)
ヨーガ療法 指導内容 (椅子ヨーガ)	<ul style="list-style-type: none"> ・体調の確認とヨーガ療法の説明 Aさん:肩が痛い、背中まで重い感じがする。 「遊んでいるのになんで肩が痛いんだろう」という言あり。 ・肩こりは精神的な緊張からも起こり、自分の体の内側の感覚に意識を向けて緊張と弛緩を意識して体の力が抜けていくことにも意識を向けることでICをとった。 Bさん:遅れて参加。どこも調子は悪くないという言より、体を動かしたくて参加された様子。 ・目を閉じて自然呼吸を意識化 1. アイソトニックの説明(心臓と肺を強化し、運動不足を解消し、血流もよくする) (2秒に1回ぐらいの速さ) (各ポーズの間にお休みし、今の呼吸に伴う胸の動き、心臓の鼓動を見る) ・両腕胸の前で引く前右前左各2回ずつ 5往復×2 ・両腕広げ前から後ろへ回し、後ろから前へ回す 5回 ・両腕を上げ下ろし 10回×2回 ・肘をまげてねじり10回 ・足を広げてねじり10回 ・手で椅子のへりをつかみ足を上げ足裏前へ向ける10回×2 ・胸の前で腕を広げ閉じる10回×2 2. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ 説明(筋肉強化、緊張と弛緩・声を出すことで息が深くはけてリラックスにつながる) ・各回体からの感覚、呼吸を意識化を促した ・両手の平を胸の前で押し合い 左右 有音3回アー ・手と側頭部押し合い 左右 有音3回アー ・手と腰押し合い 有音3回アー ・手と腰押し合い足踏ん張り腰を浮かす有音3回アー

	<p>(目を閉じると内側に目が向きマイペースにできること、3 回実習するのは覚えて自分で実習し、筋緊張も自分でほぐせることも説明。)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手で片もも外側押し合い 音 3 回アー ・お腹に力が入ることの大切さ→心身相関を説明もう 1 度実習 ・両手で片膝引き合いかかと上げ 有音 3 回アー ・両手の後ろで組み胸を広げ腕を上げる 有音 3 回アー <p>2. 呼吸法</p> <p>(呼吸法はいつも外側の出来事にひきずられる自分を少し引き離すことができると説明)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自然呼吸を感じる ・腹式呼吸 <p>お腹に手をあてて、息を吸い腹を膨らませ、アーで息を吐いておなかへこむ(5 回)</p>
<p>所感・感想</p>	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・A さん: 何とも言えないが少し気が晴れた ・B さん: 眠くなった <p>指導者: 意識していなくても緊張している。体と心はつながっているので体を動かすことで血行もよくなり、心も晴れると説明した。</p> <p>(所感・感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白山市初回の活動であったこと、わかりにくい場所だったこと、温泉行きのバスが 11 時に出発すること、散髪イベントと行事が重なったため参加者は 2 名であった。 ・また施設内のトレーニングルームに行く男性もいて、周知までに時間がかかりそうである。声をかけたが今日は散髪の順番につかれていた。 ・ヨガを初めてされるため、指導者はアイソトニックも 2 秒に 1 回ぐらいのスピードで様子を見ていた。またアイソメトリック技法も実施する前に、その目的や内容を丁寧に説明し、1 回ごとにお休みし、呼吸や内側の感覚を見るよう指導したために、はじめは過緊張から 1 回 1 回返事をしていた A さんも途中で眠そうぐらいリラックスしていた。遊んでいるのに肩がこるという言より、何もすることがないということに A さんの疲れを感じた。 <p>1つ1つがゆっくりと丁寧に、一般教室に習いに来た人とは違い、不慣れな生活を続けている方に寄り添った指導であり、ヨガの効果も伝えられていたので、また参加して続けていただきたい。</p> <p>※白山市は撮影禁止のため写真はありません。</p>