

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) 14:00~14:45
場所・会場	サイクリングターミナル
指導者・サポート係	指導:スタッフ陽子 サポート:永瀬加代子 記録:石川真奈美
参加者	計3名/女性3名(70代:1名 80代:2名)
ヨーガ療法指導内容	<p>1. 初めに</p> <ul style="list-style-type: none">・体の不調がないか確認 (反り腰で腰が痛い人。杖をついている人) <p>2. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ</p> <ul style="list-style-type: none">・事前説明 (手の平と手の平を押して筋肉が縮むと強くなる。力を抜くとほぐれる)・呼吸の意識化 (目を閉じておこなう場合もあるが不安な方は無理にしないで良い)・深呼吸、大きく吸って吐く・両手の平を合わせて押し合う、手を組み替えて、有音ア音2回 (がむしゃらに力をいれない。半分に強さ)・腕や前腕に力が入っているということを感じて、無音2回・両手を後頭部に当てて押し合い、有音ア音2回、無音2回・両手をおでこに当てて押し合い、有音ア音2回、無音2回 (無音の時、どこに力が入っているのか、一人一人に聞いてみる。それぞれ答えが違う)・右手を側頭部、横に倒しながら押し合う。有音ウ音2回、無音2回 (無音の時、どこに力が入っているのか観察をする)・終わったあと、お腹に手を当てて呼吸の意識化 (どこに力が入っていたのか、感想を聞く)・上体を少し前に倒して、両手の平と腰を押し合う。有音ウ音2回・右手は左膝の外側、左手は左側頭部、捻って押し合う。有音ウ音2回、無音2。 (お腹に手を当てて、力が入っていたところがほぐれていくのを感じる。押し合ったり、声を出すことは、炎症を抑えることが出来る。)・右足を両手で抱え、脛と手の平で押し合う。有音ン音2回、無音2回 (無音の時は、目を閉じる)・両膝の外側と、手の平を上体を少し倒しながら押し合う。

	<p>有音ン音 2 回、無音 2 回</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両膝の内側と、手の平で上体を少し倒しながら押し合う。 <p>有音ン音 2 回、無音 2 回</p> <p>(体のどのあたりに効いているか観察。お腹に手を当てて、呼吸を感じる。)</p> <p>3. 呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腹式呼吸。吸ってお腹を膨らませ、吐いてへこませる。 <p>2 で吸って、3 で吐く。2 で吸って、4 で吐く。</p> <p>(終わったあと、目が回りそうという感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・胸式呼吸。胸に手を当てて、2 で吸って 3 で吐く。2 で吸って 4 で吐く。 ・肩式呼吸。両手をクロス、吸う時は肩を上げる、吐いておろす。 <p>2 で吸って、3 で吐く。2 で吸って、4 で吐く。</p>
<p>所感・感想</p>	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体がぼかぼかしている。 ・今日は睡眠薬を飲まなくても眠れそう。 ・気持ちが落ち着く。 <p>(所感・感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腰が痛い方、杖をついている方がいたので、アイソニックはしなかった。 ・指導者が、1つのポーズが終わる毎、体の反応を聞くことで、参加者の気持ちもほぐれ質問もしやすいと感じた。



