

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20日 14:30~15:25 (3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:河崎 幾恵 サポート:寺越晴美 記録::塚崎葉子 |
| 参加者 | 4名 男性1名(40代) 女性3名(80代1名、70代1名、40代1名) |
| ヨーガ療法指導内容 | <p>体調確認 膝が痛い 80代女性 寝違いからか首が痛い 40代女性 身体が固い 40代男性 腰が曲がって痛いのが気になる 70代女性</p> <p>はじめに 押し合い、引っ張って筋肉がつき、筋肉がつくと身体が柔らかくなる話</p> <p>1. 自分の身体や呼吸の意識 お腹に手を当て腹部の動きを感じる 胸に手をおき胸の動きを掌で感じる 鼻の下に人差し指を置き鼻から出る呼吸を感じる</p> <p>2. 筋肉がつくと身体が柔らかくなる実験 椅子 ①アーで頭を後ろに倒し、その時見えた景色を覚えておく 後頭部で指を組み押し合う 有音アーで3回(以下同様) 後頭部で指を組み押し合いつつ後ろに倒す 両手をおでこにおき押し合う 再度、アーで頭を後ろに倒し見えた景色の変化を確認</p> <p>立位 ②アーで前屈し倒れたところで両手の位置を確認 両手を腰に当て押し合う 有音アーで3回(以下同様) 骨盤に手を当て押し合う 再度、アーで前屈し変化の確認</p> <p>指導者「筋肉は3日しか持たない、日頃から自身で身体と対話をしてみてはどうでしょうか」</p> <p>3. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(以下全て有音)</p> |

| | |
|--------------|---|
| | <p>椅子</p> <p>右手側頭部、上体を右にねじる。左側も同様 アーで3回（以下同様）</p> <p>右手側頭部,左肘は肩の高さで曲げ肘を後ろに。※反対側も同様</p> <p>指を組み右にねじる。※反対側も同様</p> <p>腰をやや丸め手をおき押し合う</p> <p>後ろで指組み肩甲骨を伸ばすように引っ張る ウーで3回（以下同様）</p> <p>休息 指導者「休んでいるときに筋肉がつく」</p> <p>右手膝の上、左手やや丸めた腰におき押し合う ※反対側も同様</p> <p>指導者「座ったまま足に力を入れれば筋肉がつき血行もよくなる」</p> <p>両手膝の上つま先立て床押し ンーで3回（以下同様）</p> <p>指導者「今、自分の身体に起こっている事に意識を向けるのがヨガです」</p> <p>両手膝の上、踵を付け足指広げて床を押し</p> <p>右のスネ両手で抱えて膝を持ち上げる。※左も同様</p> <p>脚を広めに開き両手は膝の外に当て押し合う</p> <p>手を交差して膝の内側にあて押し合う</p> <p>指導者「身体は温かいですか？ 指先などにジンとした感覚はありますか？」</p> <p>左手側頭部、右手左膝外にあて左脚あげ押し合う</p> <p>※足指も広げる。※反対側も同様</p> <p>左手右膝の内側に、右手右頭部で上体振り顔あげる ※反対も同様</p> <p>4. 呼吸法</p> <p>腹式呼吸:吸ってお腹を膨らませ、「アー」で吐く(3回)</p> <p>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)</p> <p>肩式呼吸:吸いながら肩を持ち上げ、「ンー」で下ろす(3回)</p> <p>片手はお腹、もう片手は胸に置き、始めと動きの違いを感じる。また、どの動きが印象的だったか調べる。</p> <p>パーミング 「ンー」で3回</p> |
| <p>所感・感想</p> | <p><参加者の感想></p> <p>胸の動きを感じる事ができた。</p> <p>眼が休んだと感じた。</p> <p>身体がほてり、汗をかいた。</p> <p>パーミングが気持ちよかった。</p> <p><所感・感想></p> <p>参加者が揃わずスタートが5分程度遅れました。</p> <p>ヒヤリングで各々が体調や気になる事を話してくれました。</p> <p>「先週の〇〇健康体操は疲れた」と口々の発言があり、物事は真面目に取り組み</p> |

頑張るタイプと見受けられました。

指導者から「ヨガは頑張らないで自分のペースでやって下さいね」の声かけで参加者は自分のペースでヨガを行っていました。

80代女性は生活環境の大きな変化で緊張状態が続く事が不調の原因と見立て、地元に戻った時の語りもあり前向きな気持ちを持っているように感じました。

集団生活の中では自分の体の感覚などを忘れてしまう失体感があると見立て、体の感覚を意識化することに重点をおきました。

