

## 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27日 14時40分～15時25分
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:塚崎葉子 サポート:寺越晴美
参加者	3名 全員女性 70代:2名 50代:1名 (3名とも毎回参加)
ヨーガ療法指導内容 (椅子ヨーガ)	<p>&lt;YTA&gt;</p> <p>避難生活で生じる肉体的ストレス(運動不足や筋力低下、血行不良など)や今後への不安、緊張で交感神経優位になりやすいと思われる。アイソメトリック・ブリージング・エクササイズで筋力強化をはかりながら、呼吸や体の意識化を促すことにより今・ここに意識を集中させ、リラックス、心の落ち着きを体感してもらう。またアイソトニックで心肺機能を活性化させながら、心臓の鼓動の意識化を促す。参加者は殆どが初回から継続参加されており、毎回の体験で実習効果を少しずつ体感され意欲的である。引き続き呼吸や体の意識化を促していきたい</p> <p>1. 体調確認</p> <p>肩こり(座位で小物づくりをやっている)</p> <p>膝痛と右肩痛みと挙がりにくい(農業やってきたから)</p> <p>2. 身体と呼吸の意識化</p> <p>・両手を腹部に当てお腹の膨らみへこみを手で感じる</p> <p>「今・ここ」の身体がどんな感じか意識してみよう</p> <p>3. アイソトニック</p> <p>※準備体操として、心臓と肺を無理なく強化します。</p> <p>①両肘曲げて正面、右、左で後ろから前に引く 4R</p> <p>②両手胸の前で上下に交差 4R</p> <p>③両手と踵を同時に挙げる 5R</p> <p>④両手と片足を同時に挙げる 5R</p> <p>※静かに休息</p> <p>⑤両膝ねじり 5R</p> <p>⑥両下肢上下にバタバタ 5R</p> <p>⑦両膝上下に挙げて交差 5R</p> <p>⑧両手を振りながら腿を挙げてウォーキング 10歩ほど</p>

※胸とお腹に手を当て心臓の鼓動(ばくばく)や呼吸(息ハアハア)してないか感じてみましょう

### 3. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ

※1メニューごとに両手を身体の横に下げ、力を抜いて脱力・リラックスを感じる

- ①両手後頭部で押し合い すべて有音ア音 3R(以下同じ)
- ②両手額で押し合い
- ③右手と右側頭部+左手と左腰部で押し合い(反対も)
- ④右手と左膝外側でねじり押し合い(反対も)
- ⑤両手後ろ腰と押し合い すべて有音ウ音 3R(以下同じ)
- ⑥両手後ろ背中を少し丸くし腰と押し合い
- ⑦両手後ろで組み合わせ引き合いつつ上体前傾
- ⑧(下肢腰幅)両手と両膝で押し合い+両足底で床を押す
- ⑨両手と両膝で押し合い+両踵で床を押す(足趾アップ)
- ⑩両膝外側と両手押し合い(顔下げない)
- ⑪両膝内側と両手交差して押し合い
- ⑫右向こう脛を両手で抱え両手と右脚で引き合い(左脚も)
- ⑬両足首床から離し交差押し合い+両手と後頭部で押し合い(左右)  
すべて有音ン音 3R(以下同じ)
- ⑭右手と左膝外で押し合い+左肘胸の前 90 度のまま左側にねじる(反対も)
- ⑮右手と左膝内で押し合い+左肘胸の前 90 度のまま左側にねじる(反対も)
- ⑯両手指組んで返して頭の上で引っ張り合う
- ⑰両手指組んで返して頭の上で引き合う
- ⑱両手と膝を押し合いながら、右下腿から足を拳上する  
(「つま先アップで床と平衡」(反対も))

### 4. 呼吸法

・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(3R)

お腹の動きを手で感じてみましょう

・胸式呼吸: 吸いながら両手・胸を広げ「ウー」で両手を戻す(3R)

・肩式呼吸: 吸いながら肩を持ち上げ「ンー」で下ろす(3R)

肩の動き、呼吸の動きを感じてみてください

お腹(右手)と胸(左手)に手を当て、今どんな感じですか?

今ここで体に起こっていることを感じてみましょう

・パーミング(ブラーマリー) 3R

所感・感想	<p>(参加者の感想) 体がぽかぽかしてきた。 気持ちよかったです、今日は眠れそうです。</p> <p>(所感・感想) 初回から参加されておられる3名の方は当初は緊張され、言葉も少なかったが、徐々に笑顔が見られ、会話もはずみ楽しそうに参加されるようになり良かったです。</p> <p>今回はこれまでより少し長い実習時間だったにも関わらずしっかり集中し、呼吸に連動して実習され、終了後も疲労感の訴えもなく、全員満足そうな印象を感じました。</p>
-------	--

