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29日(木) 14:40~15:05
場所・会場	松寿荘(石川県金沢市金石北 3-3-33)
指導者・サポート係	指導:永瀬加代子 サポート:長村 和泉 記録:齋藤晶子
参加者	計 2 名 〈内訳〉 男性 2 名 (90 代:1 名 70 代:1 名)
ヨーガ療法指導内容	1. 体調の確認
および YTA	-90 代男性
(椅子ヨーガ)	お孫さんの話では、避難所では部屋で過ごすことが多く
	ほとんど体を動かしていないとのこと。
	-70 代男性・・・
	昨年秋より五十肩。以前から毎日、自主的に筋トレをしており、避難所に
	来てからも継続。(朝晩のラジオ体操、腕立て伏せ 50 回、腹筋 50 回)。
	肩の痛みは、日中仕事などしている時は感じない。寝ている時に痛みを感じ
	る。相撲の千代の富士が脱臼した際、痛みを感じながらも筋トレは続けてい
	たそうなので、自分も肩の痛みはあっても動かした方がいいと思い、腕立て
	伏せも継続している。腕立て伏せ中は、肩の痛みは感じない。
	<yta></yta>
	90 代男性については、活動量の減少に伴う筋力低下が懸念される。歩行の姿
	勢や足腰の動きからは 90 代とは思えないほどしっかりしているので、アイソト
	ニックで心肺機能を強化し、アイメトリック・ブリージング・エクササイズで筋力を
	向上させる。
	70 代男性については、日々の運動が習慣化され、五十肩の痛みについても、
	何とか自分で治していきたいという渇望があると見立てた。自分なりに工夫し
	て筋トレにも取り組まれているようで、肩の痛みを客観的にとらえる様子はあ
	る。年齢からするとハードと思われる筋トレに取り組み、腕立て伏せをしていた
	方が肩の痛みが気にならないと言葉から、やや交感神経優位傾向にあると思
	われた。肩周辺のアイメトリック・ブリージング・エクササイズを通して、スローな
	動きでも呼吸と連動させることで筋力を向上できることを体感してもらい、緊張
	と弛緩を通して微細な感覚の意識化を促す。
	2. アイソトニック
	※1メニュー毎に胸に手をあてて心臓の鼓動や呼吸を意識化

- ・両腕の肘を曲げて肘を引く(正面2回→右2回→正面2回→左2回)3回
- ・右腕を伸ばして正面から天井に向かって回す(反対回しも同様に)10回
- ・左腕を伸ばして正面から天井に向かって回す(反対回しも同様に)10回
- ・両腕を正面から天井に向かって振り上げる 20回
- ・太腿を交互に上げ下げ 20回
- ・足を開いて、両腕を左右に大きく広げて伸ばし、胸の前で両手の平をあわせる 20回
- 3. 呼吸の意識化
 - ・両手の平を太腿の上にのせて、目を軽く閉じて自然呼吸。 太腿に触れる手の平の暖かさを感じる。
 - 両手の甲を両脇にあてて自然呼吸。甲に触れる脇の動きを感じる。
- 4. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ
 - ※1回毎にお腹に手をあてて、呼吸・お腹の動き・体の変化を意識化
 - ・両手の平を胸の前で互い違いにあわせて押し合い(手を組み替えて同様に) 有音ア音 2 回
 - ・右手の指を右肩につけた状態で、左手の平を右肘の上にあてて押し合い、 次に左手の平を右肘の下側にあてて押し合い 有音ア音 2回
 - ・両手の平を腰の後ろにあてて、腰を後ろに突き出すようにして押し合い 有音ア音 2 回
 - ・両手の平を腰の後ろにあてて、腰を後ろに突き出すようにして押し合い 有音ア音 2 回
 - ・後頭部に両手の平をあてて押し合い 有音ア音2回
- 5. 呼吸法
 - ・腹式呼吸 有音ウ音 5 回 お腹に手をあてて、息を吸ってお腹を膨らませてウの有音で吐きながらお腹を凹ませる。
 - ・体や心の緊張を緩めることができるので、気持ちが落ち着かない時などに 実践してみてほしい。

所感•感想

(参加者の感想)

- 肩の痛みを感じずに体を動かすことができた。
- ・すっきりした。

(所感・感想)

- ・開始時刻 14 時の前に 80 代女性が部屋に入ってこられた。ヨーガで体を動かしませんかと声がけすると、やってみてもよいという様子であった。しかし、部屋には他に参加者がおらず、自分一人であるとわかると、「用事がある」と言って部屋から出ていってしまわれた。
- ・この日は外出されている方が多いとのことで、開始時刻なっても参加者は集

まらず。20分経過した頃、70代男性1人が入ってこられ、その後20分程、男性の話を聞く。以前ヨーガに参加されたことのある方で、今からヨーガをしませんかと声がけしたが、「自分一人のためにやってもらうのは悪いし・・」と口にされ、その後、自分自身のことについて語り始め、自宅の様子、地震発生時の状況、どのようにここまで避難してきたか、これからのことについても淡々とお話された。その中で特に印象に残ったのが、今回の災害について「自然災害の猛威はどうしようもない」、現在の避難環境について「避難先の金沢の人には、ほんとによくしてもらって感謝している」との言葉であった。「ボランティアに来てもらったのに、今日は人がいなくて申し訳ないね」と何度も口にされ、私たちに気を遣っていただいた。

- ・この 70 代男性との話の途中に、毎回参加の 90 代男性が入ってこられたので、男性二人とヨーガを 25 分行った。
- ・ヨーガに興味があっても、参加者が自分一人だけだとわかると、声をかけても 参加を遠慮することがあるため、サポート二人が開始前から参加者用椅子に 座っているのはどうか。
- ・3 月以降は、次の転居先への準備等で日中不在になる方も多くなると思われるが、人数に関わらず、参加者と心地よく交流できる時間になるよう心がけていきたい。



