

能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024年3月1日 14:00~14:45
場所・会場	ほのぼの湯（石川県河北郡内灘町宮坂に455）
指導者・サポート係	指導者:河崎 幾恵 サポート:長村 和泉 ヨーガ療法士1名 記録::塚崎葉子
参加者	女性4名 (90代:1名 80代:2名 70代:1名)
ヨーガ療法指導内容 全て椅子ヨーガ	<p>1. 体調確認 肩こり 膝が痛いけどこんなものかな 眠い</p> <p>2. 身体と呼吸の意識化 指導者「背骨を起こして身体に集中してやりましょう」 腹部に両手を当てお腹の動きを感じる 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入りする息を感じる</p> <p>3. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ 指導者「鼻から息を吸って元気に声を出してやりましょう。」 (以下全て有音) 両手を互い違いに合わせ押し合う ※組み替えて同様 アーで3回 指導者「身体を動かすと緊張します、手を下ろして楽にしましょう、 手が温かいとかジンとした感覚を眺めましょう。」 ※以下メニューごとに脱力・リラックスを感じる。 両手指先を引っ掛け引き合う ※組み替えて同様 アーで3回 後頭部で指を組み押し合う アーで3回 指を組みおでこに当て押し合う アーで3回 右手右側頭部、左手左腰に当て押し合う ※組み替えて同様 アーで3回 右手右側頭部、左肘肩の高さで曲げ上体を振じる ※組み替えて同様 アーで3回 両手を腰に当て背中やや丸め押し合う ウーで3回 後ろで指を組み上体を少し前に倒す ウーで3回 前で指を組み吸いつつ手と顔を上げ吐いて下す ウーで3回</p>

	<p>前で指を組み吸いつつ手と顔を上げ吐きながら左右に倒す ウーで3回 両手両膝に置き押しつつ踵を上げる ンーで3回 両手両膝に置き踵を床に押し付ける ンーで3回 右足スネを両手で抱え持ち上げる ※左足も同様 ンーで3R 足首を重ね両手後ろで組み足上げ ※組み替えて同様 ンーで3R 右手左膝の外、右手右側頭部で右に振じる ※組み替えて同様 ンーで3R 右手左膝の内、左手左側頭部で押し合いつつ左脚上げる ※上体は振じらない。組み替えて同様 3R</p> <p>指導者 「両手をお腹に当て先ほどと今とどうですか?違いがあるか感じましょう」</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) 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) 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>右手はお腹、左手を胸に置き掌で呼吸と身体が連動しているかを感じる パーミング 「ンー」で3回 ※目の疲れの緩和</p>
<p>所感・感想 YTA</p>	<p><参加者の感想></p> <p>肩が軽くなった。身体が温かく楽になった。眠気はあるが身体が軽くなった。</p> <p><所感・感想とYTA></p> <p>避難所生活も2カ月が経過し、長くなってくると人間関係のストレスも見受けられるようになってきました。ある参加者は、周囲が常に気になる様で交感神経優位の状態が継続していると感じました。</p> <p>実習中に太ももを何度か軽く叩いていた参加者は実習終わりに「太ももが固くなる」との言に、指導者は「筋肉に力を入れると固くなります。力を入れたら力を抜くのを繰り返し替えてみて下さい。日常は無音で息を止めないでやってみて下さいね」のアドバイスをしました。</p> <p>実習前も実習後も眠気がある参加者の言に、副交感神経優位の状態で交感神経と平衡に保たれていない事と失体感を感じました。</p> <p>長引く避難所生活で生じる様々な肉体的ストレスにヨーガのエクササイズで筋力強化を図りながら呼吸や身体の意識化を促す事を重点にしました。</p> <p>参加された皆さんはポーズを気にする場面もありましたが楽しそうに一生懸命でした。</p>

