

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4日 10:30～11:30(2回目)
場所・会場	白山市総合体育館(控室2)
指導者・サポート係	指導者:永瀬加代子 記録:大橋香子
参加者	女性5名→70代3名、60代1名、50代1名 保健師2名見学
事前体調確認	<p>・70代の方が痛いところはありませんと返答し、後の方は全員答えなかった。初参加ということもあり、それ以上は聞かなかった。姿勢や歩く様子から比較的元気な様子。</p>
YTA	<p>・寒さと長引く避難生活から運動不足が推測できるのでアイソトニックで心臓と肺を強化し、血流もよくなり、身体も温まると YTA した。また、慣れない環境での生活で過緊張状態が推測できるので、アイソメトリック・ブリージング・エクササイズで筋力もつけ、体の余分な緊張が抜けていくのを意識化する必要があると YTA した。</p>
ヨーガ療法指導内容	<p>・手をクロスで肩に乗せ手のひらの温かさを感じる</p> <p>1. アイソトニック(アイソトニックの説明) (各アーサナ間にお休みし、呼吸に伴う胸の動き、心臓の鼓動を見る)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両腕胸の前で引く 前右前左各2回ずつ 5往復×2 ・腕を肩から回す 前から後ろ5回、後ろから左右前5回×2回 ・両腕前から後ろ10回、後ろから前10回 ・肘をまげてねじり5往復×2回 ・両腕かかと上げ 10回×2回 ・手で椅子のへりをつかみ足を上げ足裏前へ向ける5回×2 ・両腕前へ足を上げて足先を近づける 左右5回×2回 ・片足上げ大きく左右へ動かす 左右5回×2回 ・胸の前で腕を広げ閉じる 10回×2回 <p>2. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ</p> <p>説明(筋肉強化、緊張と弛緩・声を出すことで息が深く吐けてリラックスにつながる)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各回体からの感覚、呼吸に意識化を促した ・両手の平を胸の前で押し合い 左右 有音3回アー

	<p>・手と側頭部押し合い 左右 有音 3 回アー3 呼吸キープ</p> <p>・手と腰押し合い 有音 3 回アー無音 2 回アー</p> <p>・両手で片もも外側押し合い 有音1回無音 2 回アー</p> <p>(無音ですと周りに人がいてもできることを説明)</p> <p>・お腹に力が入ることの大切さを説明(気持ちも強くなり、脂肪も付きにくくなる)</p> <p>・片足上げ両手で膝下から持ち引き合いつま先広げる有音1回無音 2 回アー</p> <p>3.呼吸法</p> <p>・腹式呼吸</p> <p>・お腹に手をあてて、息を吸いお腹を膨らませ、ウーで息を吐いておなかが沈む 有音 6 回、無音 4 回、自分で 2 回</p> <p>・手のひら自然呼吸のお腹の動きを感じる</p> <p>(ウーはアーより長く吐けること、息を長く吐くことで自然免疫も上がること、心を落ち着かせることができることを説明し、自分でも実習するよう勧めた)</p>
参加者感想	<p>・汗をかいた ・力の入れ具合がよくわからなかった</p> <p>講師: 力が入っているなということが分かればいいと説明</p> <p>・身体が固い 講師: 硬いことは悪いことではない、体の変化を観察するのが大切。だめだなどと思わず、そのまま見てあげて受け止めることが大切と説明した</p>
所感	<p>ほとんど全員がヨガを初めてする方であるのに、すぐに閉眼で実習し、内側に集中できるのが改めてヨガ療法の凄さだと感じた。動きが複雑でないこと、繰り返し 3 回行うこと、声を出すことで余分な緊張が抜けていく様子であった。体調確認で弱みは見せないという気丈さは緊張のせいであるのか、それともまだ自分の身体の感覚に意識が行かないのかは不確かであるが実習を続けてほしい。</p>

※白山市は撮影禁止の為、指導者のみ撮影した。

