

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8日 14:10~14:40
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 記録:塚崎 葉子
参加者	女性2名 (90代:1名 80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 元気です。 午前中被災した家の片付けに行き大変でしたが元気です。</p> <p>2. 身体と呼吸の意識化 腹部に両手を当てお腹の動きを感じる 胸に手をおき胸・肺の動きを掌で感じる 上唇の上に人差し指を当て鼻から出入りする息の温度を感じる</p> <p>3-1 アイソトニック 指導者「心臓、肺が丈夫だと長生きできますよ。」 ・両腕を上げ下ろし 10回 ・両腕を上げ下ろし同時に左右交互に片脚上げ 10回 ・腹部に手を当て呼吸を感じ、胸に手を当て呼吸を感じる。</p> <p>3-2 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) メニューごとに両手を身体の横に力を抜いて脱力を感じつつリラックス ・両手を後頭部に当て押し合い アーで3回 指導者「筋肉は休んでいる時につくから、しっかり休みましょう。」 ・両手をおでこに当て押し合い アーで3回 ・右手右側頭部、左手腰に当て押し合い アーで3回 ・右手右側頭部、左手腰に当て右横に倒す(左も同様) アーで3回 ・右手右側頭部、左手右腰に当て振じる(手を替え同様) アーで3回 ・両手を腰に当てやや胸を広げ押し合う ウーで3回 ・両手を腰に当て腰を丸め押し合う ウーで3回 ・後ろで腕を上げつつ上体をやや前倒し ウーで3回</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ・前で指組み手をあげつつ顔は手を見る ウーで3回 ・頭の後ろで指組み上体を右に倒す。(同様に左倒し) ウーで3回 <p>両手を腹部に当て掌でお腹の動きを感じる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手は膝上、踵を上げて床を押す ンーで3回 ・両手は膝上、踵は床に付けつま先浮かし、足指広げ床を押す ンーで3回 ・右脚スネを両手で抱え足首90度、右脚上げ(脚を替え同様) ンーで3回 ・右足上で足首重ね手は頭の後ろ、足指も広げつつ両足上げ (組み替えて同様) ンーで3回 ・右手左膝の外、左手左側頭部で左に振じる(組み替えて同様) ンーで3回 ・右手右膝の内、左肘肩の高さで後ろに引く(組み替えて同様) ンーで3回 ・脚をやや広げ両手膝外に当て押し合う ンーで3回 ・脚をやや広げ手を交差し膝内に当て押し合う ンーで3回 <p>脚を閉じ腹部に手を当てお腹の動きを感じる。</p> <p>4. 呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手を腹部当て吸って「アー」で吐きお腹の動きを感じる(3回) ・両手を胸に当て「ウー」で吐き胸の動きを手で感じる(3回) ・人差し指を鼻の下におき「ンー」で鼻から出入りする息を感じる(3回) <p>太ももの上に手を置き掌で身体の温かさを感じる。</p> <p>パーミング ンーで3回</p>
<p>所感・感想</p> <p>YTA</p>	<p><参加者の感想></p> <p>身体が温かく楽になった。目が温かくなった。</p> <p>前回、スネを抱えて上げる運動は膝に痛みがあったが、今日は楽に出来た。</p> <p><所感・感想とYTA></p> <p>長い避難生活の中、午前中片付けに行って「大変や～」と穏やかに語るも、今後の不安や、やるせない思い等が心理的ストレスになっていると感じました。</p> <p>エクササイズは血流を促し心肺機能を高める目的でアイソトニック、健康維持と増進、関節や筋肉強化の目的でアイソメトリック、メニューごとに休みを入れリラックスを促し緊張と弛緩を体感。呼吸法では「今ここ」に集中し心や身体の意識化を促し、パーミングで目の疲れを緩和しました。</p> <p>今日は家で後片付けをする人がいたので参加者は2人でした。</p> <p>おふたりとも、年齢を感じさせないほどお元気でエクササイズにも慣れてきた様子で呼吸と動作が同調し連動していました。</p> <p>実習後、柔らかな笑顔で何度も手を振って下さり、私の心の緊張もほぐれました。</p>

