

## 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5日 14:35~15:15
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:寺越 晴美 記録:塚崎葉子
参加者	計5名 男性2名(50代1名、80代1名) 女性3名(80代1名、50代1名、40代1名)
ヨーガ療法指導内容 椅子ヨーガ	<p>1. 体調確認 皆さん特に問題なしとの返答</p> <p>2. 自分の身体や呼吸の意識 指導者:「身体の動きと呼吸は連動しています。どのくらい動いているか意識して、今、ここ(身体)で起こっている事を感じましょう。」 お腹に手を当て腹部(横隔膜)の動きを感じる 胸に手を当て胸(肺)の動きを掌で感じる 人差し指を鼻の下に当て外から入る冷たい空気、鼻から出る温かい息を感じる</p> <p>3-1 アイソトニック 以下メニューごとに肩や腕の力を抜き脱力・リラックスを感じる ・両肘を曲げ正面→右→左の順に引く 5R ・両手両踵を同時に上げる 7R ・両手を上げ同時に片脚を交互に前に蹴る 5R ・両手を同時に上げたら上体を前に倒す 5R ・両肘を曲げたら左右に振じる 7R</p> <p>3-2 アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(全て有音) 以下メニューごとに肩や腕の力を抜き脱力・リラックスを体感したり お腹の動きや、掌で太ももの温かさを感じる。 ・掌を合わせ押し合う アーで3回 ・右上にして指先を引っ掛け引き合う ※組み替えて同様 アー3で回 ・右手右側頭部、左肘肩の高さで曲げて上体を左に振じる ※組み替えて同様アーで3R ・後頭部で指を組み上体をやや前に倒す アーで3回 ・右手右側頭部、左手腰に当て右に倒す ※組み替えて同様 アーで3回</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両手を腰に当て胸を張るように押し合う ウーで3回</li> <li>・後ろで指組み腕を上げつつ(頭は下げない)上体をやや前に ウーで3回</li> <li>・右手膝の上、左手後頭部に当て(頭は下げない)押し合う ※組み替えて同様 ウーで3R</li> <li>・身体の前で指を組み腕を上げて掌を返し腕を下ろす ウーで3回</li> <li>・踵を浮かし両手膝上に置き、つま先で床押し ンーで3回</li> <li>・踵を床に付けつま先広げ、両手は膝上に置き押し合う ンーで3回</li> <li>・右脚スネを両手で抱えて持ち上げる ※反対も同様 ンーで3R</li> <li>・足裏は床に付け両脚を開き両手は膝の外に当て押し合う(背中中は伸ばす) ンーで3回</li> <li>・足裏は床に付け両脚を開き手は交差し膝の内側から押し合う ンーで3回</li> <li>・右脚を上げ左手膝の外、右手右側頭部で右に振じる ※組み替えて同様 ンーで3R</li> <li>・左脚上げ右手膝外、左手左側頭部で押し合う ※組み替えて同様 ンーで3R</li> <li>・右脚上で交差し両手は後頭部で両脚を上げる ※組み替えて同様 ンーで3R</li> </ul> <p>4. 呼吸法</p> <p>腹式呼吸: お腹に両手を当てお腹の動きを感じつつ吸ってお腹を膨らませ 「アー」でしっかり吐く(3回)</p> <p>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) 手を胸におき胸の動きを感じ呼吸が自然に戻るのを感じる</p> <p>肩式呼吸: 吸いながら両肩を持ち上げ、「ンー」で下ろす(3回)</p> <p>右人差し指は鼻の下、左手は腹部におき、最初と呼吸の長さや深さに違いがあるか感じる。</p> <p>指導者: 「力を抜いて身体全体がリラックスしている事を感じましょう。リラックスしているな、ヨーガの後は体が軽くなったな、お風呂につかっている時など頭に浮かべてみましょう。」</p> <p>パーミング ※ンーで3回</p>
<p>所感・感想</p>	<p>&lt;参加者の感想&gt;</p> <p>ふわふわして身体が軽くなって少しリラックスした。</p> <p>身体が軽くなった。</p> <p>「身体が温かくなって少し汗ばんだ。ここ(避難所)は肌が乾燥して痒くなる」の 80 代女性の言に指導者「汗ばむ程度の汗は身体の化粧水ですよ」とアドバイス。</p>

ゆっくりとした動きは普段しないので新鮮でした。温かくなり気持ち良かった。  
途中で少し眠りそうになった。

<所感・感想と YTA>

毎回参加される 80 代の女性は早めに来られ故郷の話を愉しく語ってくれました。  
何かとご苦労はあったようですが口には出さないけど「地元に戻りたいなあ」という思  
いを感じました。

今回初参加の女性は落ち着かない様子で呼吸と動作が連動していない、呼吸が短く  
浅いと見受けられました。エクササイズも頭が下がり気味で胸筋や背筋が弱化してい  
るのか?と感じました。

参加 2 回目の男性は少し慣れてきたのかリラクスの時は力を抜く事ができるよう  
になってきたと見受けました。

毎回参加の皆さんは慣れた様子で集中してヨーガに取り組んでいました。

「眠ってしまいそうになった」と感想を述べた人もいましたが、寒暖の差があるこの時  
期は自律神経も乱れがちで長引く避難所生活の疲れの他に春特有のストレスも影響  
しているのかと推察します。

最初の身体の意識化で横隔膜や肺を意識して呼吸する事で代謝を上げゆっくりとし  
た呼吸で心の安定をはかる。エクササイズは血流を促し心肺機能を高める目的でア  
イソニック、健康維持と増進、関節や筋肉強化、自律神経の働きを整える目的でア  
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、パーミングで目を休め血行を良くし  
目の疲れを緩和しました。



