

## 能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 4 月 1 日(月) 10:30~11:20
場所・会場	白山市総合体育館 プール棟ホール
指導者・サポート係	指導:永瀬加代子 サポート:大橋香子
参加者	計 2 名 <内訳> 女性 2 名 (80代) 初参加
ヨーガ療法 指導内容 (椅子ヨーガ)	<p>1.体調の確認と YTA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腰が痛い、足の付け根、2、3 年前から右半身が痛く肩も痛い</li> <li>・歩くと腰が痛い</li> </ul> <p>(アイソメトリック・ブリージングエクササイズで腰回りや下半身にも筋力をつけ、また終わった後の体の力が抜けていくことを感じることで硬くなっている部分も緩めることができることを説明した )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・慢性の腰痛に加えて運動不足やストレスから下半身の筋力低下と同時に、筋緊張があると推測できる。ゆっくりしか歩けない方もいるので、下半身のアイソメトリック・ブリージングエクササイズで筋力強化と、終わった後の筋弛緩を意識化することで肩の痛みの軽減につながると YTA した。</li> <li>・目を閉じて両手交差肩に手を置き、自然呼吸と手のひらの温かさを意識化</li> <li>・手の甲を脇に置き、手の甲で胸の動き、温かさを感じる</li> </ul> <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(自分の体の感覚を見て力が入っているところ力が抜けているところを感じていく)</p> <p>☆各回お腹に手を置き、体からの感覚、呼吸の意識化を促した</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両手の平を胸の前で押し合い                      左右 有音 3 回アー</li> </ul> <p>(有音で実習すると息を止めずにでき、血圧も上げないと説明した)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手と腰押し合い    有音 3 回アー</li> <li>・手と側頭部手と腰横押し合い                      左右有音 3 回アー</li> <li>・肘内側、肘外側手のひらで押し合い                      左右有音3回アー</li> <li>・両手頭後ろで押し合い少し上を向く                      有音 3 回アー</li> <li>・右手側頭部左手左腰押し合いつつ上体右へ倒す                      左右有音 3 回アー</li> <li>・右足少し上げ膝下で両手組み引き合い                      左右有音 3 回アー</li> <li>・手で椅子へり持ち足首交差押し合い                      左右有音 3 回アー</li> </ul> <p>(ふくらはぎ・太ももの下半身に筋肉が付き、血流もよくなることを説明し、避難所では無音でいいので続けることを提案した)</p>

	<p>3.呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手をお腹に当てて自然呼吸を感じる</li> <li>・腹式呼吸</li> </ul> <p>お腹に手をあてて、息を吸い腹を膨らませ、アーで息を吐いておなかがへこむ(5回)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・胸式呼吸 吸って両手を広げて胸を開き、ウーで手のひらを合わせる(5回)</li> </ul>
<p>所感・感想</p>	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・眠くなった。</li> </ul> <p>講師:リラックスできると眠くなります。長い息を吐くと体も緩み便秘も解消します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・暖かくなった。</li> </ul> <p>講師:体温を上げるということも大切で体と心は繋がっています。</p> <p>(所感・感想)</p> <p>・はじめは自分には体操は無理だと断られたが、このヨーガは誰にでも行えて自分の体の緊張しているところや緩んでいるところを見ていくものですからと説明して参加を促した。初参加で80代であり、歩くのもゆっくりで、慢性の腰痛持ちの方の参加であった為、アイソニックはせず、いつもより1つ1つの動きもゆっくりにして指導していた。</p> <p>毎回、もしくは左右終わるたびにお休みも入れ、お腹に手を置き呼吸と体の緊張と弛緩の意識化を促した。その為、50分の実習をやり遂げることができた。</p> <p>相手のニーズに合わせた指導をしていた。</p> <p>帰りに写真入りのヨーガ療法持ち帰りプログラムをお渡しし、喜ばれた。</p> <p>※白山市は撮影禁止のため写真はなしです</p>