

能登半島地震・ヨーガボランティア報告書(富山)

実施日時	2月13日 火曜日 14:00~14:50
場所・会場	富山県黒部市宇奈月温泉グランドホテル・ロビー
指導者・サポート係	指導:長岡、サポート係:関沢
参加者	11名 (女11名; 80代3名、70代3名、60代1名、30代1名)
様子・状況・聞き取り など ⇒見立て	<p>(事前アンケート結果)①「自分に一番役立てたいことは何か?」⇒(自分に合う運動を知る4名、運動不足3名、柔軟性アップ2名、体の不調の改善1名、体力をつける1名、リラックス0名、気分転換1名、自律神経の整え1名、免疫力をつける0名、心を落ち着け1名、自分と向き合う0名、智慧を学ぶ0名)</p> <p>②体の不調(記述式)⇒足の魚の目、大腿の筋肉が落ちている</p> <p>前回参加された人は4名(1名すぐに退席)、初参加の方7名。前回参加の1名は、意外に心が落ち着いた、これ大事だと思うと感想をくれた。耳が遠く、よく良く聞こえない方が2名。</p> <p>(状況)市健康増進課のストレッチ体操(ビデオ)が15分の直後の実施。そのまま残っている方2名に加えて、徐々に人が集まってきて実習開始。肉体の不調(腰や膝)を抱えた方、肉体面の健康に関心のある方、運動不足を気にしている方が多いようだった。</p> <p>YTA: 歓喜鞞の被災の記憶から受け取る理智鞞での認知は各人それぞれであり、二次避難生活が続いている状況における認知も人それぞれであろうが、おそらく意思鞞は過去や未来へ行きがちではなかろうか。生氣鞞もそれに伴って乱れがちとなり、感情的になる等として現われたり、自律神経の乱れもあるだろう。更には高齢者が多いことから、以前からあったかもしれない食物鞞不全が悪化したり、普段の活動が絶たれた事による運動不足もそれに拍車をかける、ということもあり得るだろう、と見立てた。</p>

ヨーガ療法指導内容
(ロビーの椅子使用)

ヨーガ療法、心身相関について説明。身体は人それぞれ体力や不調も違うため、各自が自分にあった体操をいつでも自分で継続できるよう個別メニューを後で渡すので、体操のコツを覚えましょう。

<アーサナ：ブリージング・エクササイズ>

- ① 片手を側方拳上し対側へ体を倒す（逆側も同様に）有音 3R「アー」（座位）<アイソメトリック・ブリージング>
- ② 片手の手首を逆の手で握り、引っ張り合いつつ体を倒す（逆側も同様に）有音「アー」2回引っ張り合い×3R
- ③ 片脚の膝上大腿下部を上から両手で押し、踵を上げて力の入れ合い（左右）有音「アー」2回押し合い×3R
- ④ 片膝を両手で抱え、力の入れ合い。（逆側も同様に）有音「ウー」2回押し合い×3R

※各アーサナ後は両手を腹部に当て、呼吸を数える。

（座位）<アイソトニック運動>各 10~15 回

- ⑤ 足踏み、慣れてきたら手も付けて足踏み
- ⑥ 両腕上に上げて下ろす
- ⑦ 両腕を前から後ろに引いて下ろす

※両手を腹部に当て、呼吸の変化を感じる。

- ⑧ 肘を曲げて上体を左右に捻る
- ⑨ 片手ずつ横から上げて体を倒しては戻す（左右）

※両手を腹部に当て、呼吸と鼓動の治りを感じる。

（立位）<アイソメトリック・ブリージング>

- ⑩ 腰を両手で押して力の入れ合い 有音「ウー」2回押し合い×4R
- ⑪ 右手と右腰で押し合い（逆側も同様に）有音「ウー」2回×3R

※両手を腹部に当て、呼吸と鼓動の収まりを感じる。

（座位）<アイソメトリック・ブリージング>

- ⑫ 両手を頭の後ろで組み、頭と両手で押し合い。
有音「ンー」2回押し合い×4R

【技法選択根拠】運動不足の自覚や自分に合う運動を知りたい、という希望があったため、記述がなくても各人不調があるだろうと見立て、それぞれのアーサナの効果を説明しつつ誰でもいつでもどこでもできるアイソメトリック・ブリージングを覚えてもらうため、これらの技法を選択

14 : 35~<呼吸法> 約 2~3 分

・両手を腹部に当て、腹式呼吸を続ける（小さい音で「ンー」を出しながら）

【技法選択根拠】つい感情的になるという話や二次避難の生活が長いという状況から、意思鞅が落ち着かないこともあるだろうと見立て、いつでも自分の息と音で自分の制御につなげられるこの技法を選択

14:38～<ヴェーダ瞑想>1分間

シュラバナ：体を動かしてみると、自分の体の色々な事に気づく。身体が資本、身体を動かすのは心、自分がわかれば人生送りやすい。今日は食べ物で気づいてみよう。

テーマ「昨晚、今朝、お昼に食べたご飯、印象に残ったもの、気になったこと、どんなことを考えて食べた？（しょっぱかった、自分ならこう作るのに、美味しかった・・・など）」

・良ければ終わってから聞かせて下さい

【技法選択根拠】二次避難の生活が長い状況から、今後の不安もあるのではないかと見立て、今後を考える上で必要となる自己客観視力をつける理由があるため、この技法を選択

お持ち帰り：簡単ヨーガ療法メニュー

所感・感想など	<p>・今回も初めての方の方が多かったが、皆さんしっかり集中して動かされていた。ほとんどの人が目を閉じて集中して実習していた。指導者の説明もうなずきながらじっくり聞いていた。心と身体が繋がっているという話は皆さん興味を示していた。呼吸はどこで吸っていいかわからなかったと話されていたが、耳が遠く聞こえなかった様子だった。ヨーガ後に体の内側に力が入り、暖かくなり、ヨーガで筋トレになるのだということを実感したと話された方がいた。個別にもっとお話を聞けたらいいと思った。参加者同士の交流になるように瞑想後は小グループで話すのもいいのではと思った。(普段あまりお互いに話をしないそう) (関沢)</p> <p>・前回参加された方が思ったより少なく、今後曜日や時間も変化するため、参加の傾向やニーズを見極めながら、対応していく必要があると思った。初回のアンケートをとったものの、2回目からの方はどうするか、を考えていなかったため、今後のその時々でのニーズの把握をどうするかも考えたい。健康促進に関心がある方が大半であるため、各自でできる体力アップ等を核にしたヨーガ療法を進めていくのがいいのではないかと思う。(長岡)</p>
---------	--

あれば写真2枚

