

## 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27日 火曜日 14:00~14:30
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:西村、関沢
参加者	7名(女7名; 80代 4名、70代 2名、30代 1名) 毎回参加されている人2名、数回参加の方4名、初参加の方1名
様子・状況・聞き取りなど	(状況)市健康増進課のストレッチ体操(ビデオ)15分が終わってからの実施。そのまま残っている方4名に加えて、3名が順次集まってきて実習開始 (聞き取り内容)血圧が高い、肩がこっている2名、脊柱管狭窄症?の手術歴があり、片脚に痛みがある、耳が良く聞こえない2名、つまずくのが困る、家にいる時は色々動くがここでは動かない、実習が長いと集中力がもたない
ヨーガ療法指導内容 (ロビーの椅子使用)	<p>ヨーガ療法について説明:ヨーガで力をつけることができる。また呼吸で血圧を下げる事もできる。呼吸を音を出して長く吐いてみよう。力を入れ、音を出して息を出そう。道具も要らず、どこでもできる。</p> <p>&lt;アーサナ:(座位)アイソメトリック・ブリージング&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 両手を胸の前で合わせて押し合う(逆も同様) / 有音「アー」3R</li> <li>② 片手を側頭部に当てて、頭と手を押し合う(逆も同様) / 有音「アー」3R</li> <li>③ 両手を頭の後ろで組み、頭と両手で押合い。有音「アー」2R 無音2R</li> <li>④ 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「ウー」3R 無音1R</li> <li>⑤ 片膝を両手で抱え、力の入れ合い。(逆側も同様に)有音「ウー」3R</li> </ol> <p>※各アーサナ後は両手を腹部に当て、呼吸を数える。</p> <p>【技法選択根拠】肩が凝る、耳が聞こえにくい方が数人おり、首肩に力が入りやすいのではないかと見立て、首肩周辺の緊張を取るために①~③を、躓きやすい方がおり、脚の筋肉の弱化があるのではないかと見立て、脚の筋力をつけるために④⑤の技法を選択。</p> <p>(立位) &lt;アイソトニック運動&gt;各10~15回</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>⑤ 両腕上に上げて下ろす</li> <li>⑥ 両腕を前から後ろに引いて下ろす</li> <li>⑦ 片手ずつ横から上げて体を倒しては戻す(左右)</li> </ol>

⑧ 肘を曲げて上体を左右に捻る  
 ※両手を腹部に当て、呼吸と鼓動の収まりを感じる。  
 【技法選択根拠】ここでは家にいる時みたいに動かないとの言から、活動低下による心肺機能の低下があるだろうと見立て、各種アイソトニック運動を選択  
 (座位) <アイソメトリック・ブリージング>

⑨ 腰を両手で押して力の入れ合い 有音「シー」×4R 無音2R  
 【技法選択根拠】肩が凝る、血圧が高い、という方が数名おり、ホテルに宿泊していてもリラックスできていないかもしれないと見立て、力を入れつつも息を吐くことを意識することで副交感神経優位にする理由があるため、有音又は無音で息を吐く技法を選択

14:25~<ヴェーダ瞑想>1分間  
 シュラバナ：生きていると色んなことに出会う。違う場所行くと思わぬ「発見」があったりする。小さい事でも発見があると面白い。  
 テーマ：ここに来てから何か「発見」したことを探してみる  
 ⇒瞑想のシェア（サルが近くにいる/山が近い/木が違う等）  
 【テーマ選択根拠】このホテルでの滞在は3月中旬までかもしれない、との話を聞き、また違う場所での生活を余儀なくされる皆さんの状況を考えると、どんな新しい環境でも小さな楽しみを見つけることができる、という視点が役に立つのではないかと考え、このテーマを選択した

呼吸法の復習 「アー」「ウー」「シー」音で息を長く吐く

所感・感想など

・実習前に、「長すぎると集中力がもたない」という声を複数聞いた。ヨーガの直前の15分ストレッチ体操の影響もあるだろうが、参加者がほとんど高齢者であり、ヨーガ教室の生徒さんではないことを考えると、実習時間はあまり長くないように思う。今回は肉体と心を自分自身で元気に保つヨーガのコツを、30分程で覚えてもらえるよう、なるべく分かりやすく、シンプルに指導するよう努めた。(長岡)

・何度も参加されている方が何人もいて、色々体の不調なことについて話されるようになった。実習が始まったら指導者の説明もうなずきながらじっくり聞き、集中されていた。瞑想のシェアで話が盛り上がりお話しそうに話をされていた。今回はマイクを使用して耳が遠い方の近くにスピーカーを置いて実習したところ聞こえるようになった様子。

ヨーガ後に体の内側に力が入ったのを実感され、次回も来たいと話される方がいた。(関沢)

