能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 2 月 8 日（木） 14:00～14:45
場所・会場	松寿荘（石川県金沢市金石北 3-3-33）
指導者・サポート係	指導：石川真奈美　サポート：長村和泉　　記録：齋藤晶子
参加者	計 10 名 ＜内訳＞　男性 4 名　（80 代：1 名　70 代：3 名） 女性 6 名　（50～60 代：3 名　40 代：2 名　20 代：1 名）
ヨーガ療法指導内容 （椅子ヨーガ）	1.　初めに ・体調の確認 肩が痛い方・・・1 名　腰の痛い方・・・4 名　膝が痛い方・・・1 名 ・無理をせず、自分の体の声を聴きながら、自分のペースで行うように。 ・スリッパを脱いでもらう。 2.　アイソトニック ・事前説明 体操の目的と内容について（心肺機能を強化する有酸素運動） ・両腕を天井に上げ下ろし　10 回 ・両腕を天井に上げ下ろしながら、両足の踵を上げる　10 回 ・胸に手を当てて、心臓の鼓動、呼吸を意識化 ・両手握りこぶしで肘を曲げた状態で、左右にねじる　10 回 ・右手指先を右肩にのせ、肩を回す（回しにくい人は肘先だけ回す） 外回し、内回しともに 10 回 ・左手指先を左肩にのせ、肩を回す（回しにくい人は肘先だけ回す） 外回し、内回しともに 10 回　　左右の違いを意識しながら回す ・両手指先を両肩にのせて、両肩を同時に回す（回しにくい人は肘先だけ回す） 外回し、内回しともに 10 回 ・胸に手を当てて、心臓の鼓動、呼吸を意識化 ・両手握りこぶしで腕を引く（正面→左→正面→右）　10 回 ・肘を曲げて腕を振りながら、太腿も上げる　10 回 ・胸に手を当てて、心臓の鼓動、呼吸を意識化 ・手は太腿の上におき、呼吸を整える 3. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ ・事前説明 体操の目的と内容について（筋肉強化、緊張と弛緩）

	押し合う力は、自分の出せる力の 1/2～1/3 呼吸は止めない ・両手の平を胸の前で互い違いにあわせて押し合い（手を組み換えて同様に）有音ア音 2 回　無音 1 回 ・後頭部と手の平で押し合い　有音ア音 2 回　無音 1 回 ・額と手の平で押し合い　有音ア音 2 回　無音 1 回 ・両手の平を後ろで組んで、胸を広げ、組んだ腕を少し持ち上げる （手を組めない人は両手の平を腰に当てて胸を広げる） 有音ア音 2 回　無音 1 回 ・両手の平を片側の太腿の上において押し合い（左右交互に） 有音ウ音 2 回　無音 1 回 ・両手の平を太腿の外側にあてて押し合い　有音ウ音 2 回　無音 1 回 ・両手の平を交差して太腿の内側にあてて押し合い　有音ウ音 2 回　無音 1 回 ・左手の平を右足の外側、右手の平は右側頭部にあてて押し合いながら、右にねじる （左右交互に） 有音ン音 2 回　無音 1 回 ・足首どうしを重ねて押し合い、できる人は足を持ち上げる（両足の組み換えを替えて）有音ン音 2 回　無音 1 回 ・お腹に手をあてて、呼吸とお腹の動きを意識化 3.　呼吸法 最初に腹式呼吸、胸式呼吸、肩式呼吸を説明 ・腹式呼吸 お腹に手をあてて、息を吸いながらお腹を膨らませ、吐いてお腹が凹むのを感じる（3 回） ・胸式呼吸 胸に手をあてて、息を吸いながら肺の広がり、横隔膜の動きを感じ、息を吐く（3 回） ・肩式呼吸 吸いながら肩を持ち上げ、吐きながら肩を下ろす。（3 回） ・腹式呼吸→胸式呼吸→肩式呼吸を順に連続して行う完全呼吸法（3回）
所感・感想	（参加者の感想） ・ヨーガはマットを使うものと思っていたが、このようなヨーガもあるのですね。 ・じわじわとお尻や太腿の裏に汗をかいた。 ・腹筋を使った。 ・呼吸法ははじめての体験だったが、できた。 （所感・感想） ・当該避難所では、初回の活動であった。

	・避難者は現在 14 名で、2 名は外出、10 名が参加された。 ・2階食堂スペースで実施。開始直前まで、食堂スペースで TV 鑑賞や雑談していた方々に声をかけたところ、その場にいらした全員参加された。 ・最初から最後まで集中して取り組まれた。 ・終了後に指導者より感想をうかがった際、皆ほとんど話をされなかったが、その後、参加者と一緒に机や椅子の移動作業をしていると、感想を少しずつ口にされ、表情も和らいだ様子であった。 ・指導者はアイソトニック、アイソメトリック、呼吸法をそれぞれ実施する前に、その目的や内容を丁寧に説明した。またエクササイズの際は、参加者のペースを見て、途中お休み（お腹に手をあてて、呼吸とお腹の動きを意識化）を適度にはさみながら行った。そのため、初回でありながら、参加者は特に混乱することもなく、終始集中して行っていたように感じた。 ・指導者はマスクを着用しながらの指導になるため、高齢者は耳が遠い方もおられることを想定して、今後は通常よりも大きめの声がけを意識して行う必要があると感じた。 ・今後週1回の活動を通して、参加者の皆さんと信頼関係を構築できるよう努めていきたい。 ※当該施設でのボランティア活動では、金沢市指定のビブスを着用する事が義務付けられています。