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 26 日（月） 14:00～14:30
場所・会場	ほのぼの湯 （石川県河北郡内灘町宮坂に 455）
指導者・サポート係	指導：スタッブ陽子　サポート：石川真奈美　　記録：永瀬加代子
参加者	女性 2 名 （80 代 2 名／1 名は初心者）
ヨーガ療法指導内容	1.　胸に手をあて呼吸を感じる。 2.　ブリージング・EX ・両手大きく開いて吐きながらとじる。 3 回 ・胸の前で両手組んで吸って前に伸ばし吐きながらもどす。3 回 ・両手上に上げて吐いてもどす。3 回 ・吸って片手上げて横へ倒す。左右行う。 2 回目有音ア　3 回目無音ア （休む。） ・片足ずつ上げる。有音ア （休む。）両手をお腹にあてて少しリラックスする。 3.アイソメトリック・ブリージング・アーサナ ・両手膝の外にあて押し合う。2 回有音ア　1 回無音ア（以下同様） （休む。） ・両手交差して膝の内側にあて押し合う。反対に交差して押し合う。 ・足首どうし押し合う。反対に交差して押し合う。 ・1.右手右肩にのせ左手右肘内側にあて押し合う。反対も同様に行う。 有音ウ（以下同様） 2.肘の外側にあて押し合う。 3.肘の前にあて押し合う。 4.肘の下にあて押し合う。 4. ブリージング・EX ・肩回し　前から後ろから　左右各 5 回 5.アイソメトリック・ブリージング・アーサナ ・片手頭にあてねじる。左右行う。2 回有音ウ　1 回無音ウ（以下同様） （休む。）呼吸を感じる。 ・両手膝を掴み背中伸ばす。 ・両手の平腰にあて腰を少し丸めて押し合う。2 回有音ウ 3 回目は有音無音ど

	ちらでもよい。 ・両足かかと上げておろす。2 回有音ン 6.呼吸法 ・右手お腹にあて 2 で吸ってンで吐く。2 回 ・胸にあて同様 2 回、3 回目閉眼　4 回目無音　5 回目ゆっくり吐く。 ・両手交差して肩にのせンで吐く。2 回有音　3 回目無音　4 回目閉眼 （お休み）
YTA 所感・感想	（YTA） 症状：A さん：　膝の調子が悪い。 B さん（初心者）：　血圧高い、心臓の不調、耳が遠い。 指導者は最初の聞き取りから、B さんが血圧が高く、心臓もあまり調子がよくないという言を得て、圧をかけるのは身体に負担がかかるのではと見立て、ブリージング・EX を指導した。しかし上手く吐くことができず、却って息が上がっていたので、アイソメトリック・ブリージング・アーサナに切り替えた。 A さんが膝の調子が悪いという言や B さんは椅子の背に背中をもたれて座っていて足もむくんでいたことから、特に下半身の筋肉を弛緩すると共に鍛える必要性を見立てた。 A さん：避難所へ来てから血圧が高くなったという言を得て、心理面での緊張を見立てた。 B さん：上手く吐くことができないことから食物鞘では心肺機能の低下、生気鞘では交感神経優位を見立てた。耳が遠いことや実習中何度か周囲を見回し「誰も来ないね。」との言を得て、意思鞘の聴覚、視覚の制御能力が低いと見立てた。 （参加者の感想） ・身体がちょっこり楽になった。　・暖かくなった。　・背中が伸びた気がする。 ・運動するってよいですね。 （感想） B さんが耳が遠い方だったので指導者はゆっくりと休みをはさみ、理解できているかその都度確認をとりながら行っていた。お二人とも少し身体を動かせたことに満足しているようだった。 終了後にお話を聞かせていただいた。二人は避難所に来てから知り合ったそうだが、B さんは A さんに出会えたことを「ここに来なかったら出会えなかった。」と、とても喜んでおられた。しかし、「おつきあいは仮設住宅に入居するまでだから。」と、有限・無限の誤認知もなく、しっかり現状を受けとめていらっしゃるのだと感じた。

内灘町
社会福祉協議会