

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11日(木) 14:00~14:50
場所・会場	額谷ふれあい体育館(石川県金沢市額谷町又16)
指導者・サポート係	指導:石川真奈美 サポート・記録: 齋藤晶子
参加者	計8名 ＜内訳＞ 女性8名 (60代1名、70代5名、80代2名) ※80代女性1名は途中退出
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">・体調で特に気になるところはなしとのこと。 <p>当避難所は、60~70人滞在されているとのことだが、体育館にカーテン等の仕切りを設けた簡易的なもので、プライベートが確保しにくい状況であることから、常に緊張感を持った交感神経優位の状態が3ヵ月近く続いていると推測される。このような環境の中で集団生活によるストレスから、知らず知らずのうちに自分の体調や感情にも蓋をして、自覚症状を感じにくくなっているのではないかと考えられる。運動不足以外にも、失体感傾向の懸念があることから、アイソメトリック・ブリージングエクササイズで、緊張と弛緩を感じながら、自分の体の感覚に意識を向けてもらうように促す。また、実施スペースが玄関そばで、人の出入りが多い場所であるため、なるべく集中できるように、メニュー毎に自分の呼吸や体の感覚を客観視する声がけも行う。</p> <p>2. アイソメトリック・ブリージングエクササイズ</p> <ul style="list-style-type: none">・事前説明 <p>どうしたら筋肉がつくのか? → 負荷をかける。 ウォーキングだけでは筋肉増加にはつながらない。 力を入れるのは簡単だが、力を抜くのは意外と難しい。 私達の体は、本来力を入れた後は緩むようにできている。 力を入れた時と緩んだ時の体の変化を観察しながら、体を動かしていく。 力を入れる時は息を吐く、息が吐いていることがわかるように声を出す。</p> <ul style="list-style-type: none">・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

呼吸を意識する 動かした体が緩んでいるのを感じる。

・両手の平を互い違いにあわせて、押し合いながら頭上に上げる
(手を組み換えて同様に) 有音ア音 2 回

お腹の動きを感じる

息を吐くことで副交感神経優位に導く

・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) 有音ア音 2 回

2回目は力がどこに入っているか意識しながら行う。

・手の平を頭の後ろで組んで、後頭部と手の平で押し合いながら、少し前傾に
なる 有音ア音 2 回

お腹に手をあてて今の呼吸を観察する

・足を腰幅に開き、つま先を上げた状態で、手の平を頭の後ろで組んで、後頭
部と手の平で押し合いながら、少し前傾になる 有音ア音 2 回

お腹に手をあててお腹の動きを観察する

・両手の平を両膝の上において押し合いながら踵を上げる 有音ア音 2 回

・両手の平を両膝の上において押し合いながらつま先を上げる 有音ア音 2 回
太腿から両手の平に伝わるあたたかさを感じる

3. アイソトニック

・両肘を曲げて振る 正面→右→正面→左(各2回ずつ)×4 回

・両足を広げて両腕を左右に伸ばし、左右交互に体を倒す 10 回

心臓に手をあててお休み

・両腕を天井に上げ下ろし 10 回

心臓に手をあてて呼吸と胸の音を観察

・太腿を交互に上げて足踏み 10 回

・両腕をふりながら、太腿を交互に上げて足踏み 10 回

4. 呼吸法

・腹式呼吸

お腹に手をあてて、鼻から息を吸いながらお腹を膨らませ、吐いてお腹を
凹ませる(3 回)

鼻から息を吸ってお腹をふくらませて、ンー音で吐く(3回)

・胸式呼吸

胸に両手の平をあてて、息を吸いながら肺の広がり、横隔膜の動きを感じな
がら、ンー音で吐く(3 回)

・肩式呼吸

手を交差して両肩にあてて、吸いながら肩を持ち上げ、ンー音で吐きながら

	<p>肩を下ろす。(3回)</p> <p>・パーミング</p> <p>両手をこすってあたたかくなったら両目を覆い、シー音で息を吐く 振動が伝わったのを感じたら瞬きをする。</p> <p>※今回の参加者全員にお持ち帰りメニューを渡す</p>
<p>所感・感想</p>	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・眠くなった。 ・暖かくなった。 ・心臓の動きがよくわからなかった。 ・(アイソトニックでの)太腿上げが結構きつかった。 ・胸式呼吸で肺が広がるのをあまり感じられなかった。 <p>(所感・感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今回も当避難所でボランティア活動されている方(2名)も参加された。 前回同様ヨーガ療法に興味を持っていただき、お持ち帰りメニューを渡すと喜んでくださった。 ・途中退出した80代女性は、声かけの後、参加してくださったが、最初から遠慮がちであり落ち着かない様子もあり、集中できないのか、途中退出されてしまった。開始前に少しお話する時間があればよかったのかもしれない。 ・終了後、一番前に座っていた参加者(80代女性)が、「4年前に狭窄症の手術をした」とお話しされた。「手術後リハビリを頑張り、能登の家では畑や砂利の上を歩くことが多く、歩きやすかったが、避難所は、床やコンクリートで、股関節の踏ん張りがきかず、足腰に力が入りにくい。非常に歩きづらい」とのこと。体の不具合を抱えながらも、これまでは畑仕事が一環のリハビリになっていたのかもしれないが、生活環境の変化で、不具合がより明るみになり、本人自身も強く意識して生活せざるを得ない状況になっていると思われた。 また、「床やコンクリートが歩きにくい」とおっしゃった言葉は覚えておきたい。コンクリートの方が歩きやすいという固定観念があったことに気が付いた。 ・実施場所は、玄関入ってすぐのロビー。すぐ近くに下足箱やスタッフが常駐するカウンターもあり、避難滞在者や関係者が頻繁に出入りする。話し声や笑い声なども聞こえ、なかなかヨーガに集中するのが難しいと思われたため、今回指導者は、自分の体に対する客観視の声かけを頻繁に行った。 これまで、オープンスペースであっても生活音が割と少ないスペースでの指導が多かったが、なるべく体に意識をむけるように誘導するなど、声かけや指導方法にも工夫が必要である。環境を問わず、どんな場所でも参加者に喜んでもらえるようなヨーガ療法を提供していきたい。

