

## 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4日(木) 14:00~14:55                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 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:永瀬加代子 サポート・記録:石川真奈美                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 参加者                  | <p>計 13 名<br/>         &lt;内訳&gt; 男性 1 名 女性 12 名<br/>         (50代 1 名、60代 6 名、70代 4 名、80代 2 名)</p> <p>各避難所の人数が少なくなっているところは統合され、鶴寿園とその隣の本実施場所の額谷ふれあい体育館(両館で70名の方が避難されている)での実習となった。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ヨーガ療法指導内容<br>(椅子ヨーガ) | <p>1. 体調の確認と YTA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・5日ほど前にぎっくり腰になったので、まだ少し腰が痛い。</li> <li>・腰曲がり(後弯症)で、腰が痛い。</li> </ul> <p>体調を聞いても、特に気になるところはないと言われる方が多いが、広い体育館で仕切りだけの生活は、かなりストレスにもなり、自律神経の乱れや血流の悪さにもつながると思う。元気そうに見えても、失体感で、自分の体に意識が向いてない人が多いのではないかと推測する。アイソメトリック・ブリージングエクササイズで、緊張と弛緩を感じて、体の感覚に意識を向けてもらう。</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"> <li>* 上手にやろうと思わないで、自分の体に気持ちを向ける。</li> <li>呼吸に意識を向ける。</li> <li>緊張と弛緩を感じる。</li> <li>・両手の平を合わせて押し合う。アーで 3 回</li> <li>・両手の平を合わせて、押し合いながら上に上げる。アーで 3 回</li> <li>・両手を腰に当て、腰と手の平を押し合う。アーで 3 回</li> <li>・手の平を頭の後ろで組んで、後頭部と手の平を押し合う。アーで 3 回</li> <li>・手の平を頭の後ろで組んで、後頭部と手の平を押し合いながら、頭を少し後ろに倒す。アーで 3 回</li> <li>・右肘曲げて指先は肩へ、左手の平と右肘の内側をアーで押し合う。</li> <li>続けて、手の平と肘の外側をアーで押し合う。アーで 3 回</li> <li>・両手は頭の後ろで組み、後頭部と押し合いながら、かかとも上げる。</li> <li>アーで 3 回</li> </ul> |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・両足を伸ばして、足首を交差して、足首同士を押し合う。アーで3回組み替えて、アーで3回</li> <li>(1回毎に休みを入れて、太腿の温かさや、お腹の動き、胸の呼吸を感じる)</li> </ul> <p>3. アイソトニック</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 心臓と肺を鍛える。</li> <li>・肘曲げて、振る、正面、右、左。20回×2回</li> <li>休憩の時は、胸に手を当てて、心臓のドキドキを感じる。</li> <li>・両手と足も交互にあげる。20回×2回</li> <li>胸に手を当ててお休み。</li> <li>・両足を少し開いて、肘を曲げて、左右に捻る。20回×2回</li> <li>・両足を広げて、両手も広げて、胸の前に戻して合わせる。20回×2回</li> </ul> <p>4. 呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お腹に手を当てて、吸ってお腹を膨らませる。吐く時にウーと言いながらお腹をへこます。</li> <li>・胸に手を当てて胸を広げる。ウーで吐きながら戻す。</li> <li>・手を交差して、肩に手を当ててウーで肩を持ち上げる。ソーで吐きながら肩をおろす。</li> </ul> <p>* 呼吸法をやっていると、深い呼吸ができるようになる。<br/> 酸素がたくさん入ってきて、体をリラックスできる。<br/> 気持ちが落ち着かない時はやってみてください。<br/> 眠りやすくなるので、お布団の中でやってみてください。<br/> 自律神経が整って、リラックスできる。<br/> アーを覚えておいてください。と、指導者は伝えた。</p> |
| <p>所感・感想</p> | <p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体が楽になった。</li> <li>・呼吸法に興味湧いた。</li> <li>・覚えたい(という感想が多かった)。</li> <li>・腰の筋肉がほぐれたようだ。</li> </ul> <p>(所感・感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今回は、ボランティア活動されている方も数名参加。<br/> ヨーガ療法に大変興味を持たれていた。</li> <li>・アイソトニックの時、参加者の方がいっしょにかけ声かけながら、元気よくやれた。これまでで、一番参加者が多かったので、人数が多いと一体感があり、集中力が感じられた。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

