

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8日(月) 14:15~15:00 |
| 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:石川真奈美 記録:永瀬加代子 |
| 参加者 | 女性2名 (80代2名) |
| ヨーガ療法指導内容 椅子ヨーガ | <p>(体調確認)</p> <p>Aさん:膝の調子が以前より良くなった。耳が遠い。</p> <p>Bさん:以前、雪の日に滑って股関節から足首を痛めたが、今は痛みもない。</p> <p>(YTA)</p> <p>Bさんが以前ポーズをとるヨーガを行ってとても良かったと話されたことから、身体を動かすことがお好きなのではと見立て、アイソトニック・EX から始めることを YTA した。また年齢的なことや下半身の筋力の低下を見立て、筋肉の緊張を弛緩すると共に鍛えていく目的でアイソメトリック・ブリージング・アーサナを指導することを YTA した。</p> <p>最初、お話に夢中になっていて意識も外側に向いていると見立てたので、呼吸への意識化により内側へ集中し、ゆっくりと呼吸をしていくことで気持ちを落ち着けていくことを YTA した。</p> <p>1 呼吸の意識化</p> <ul style="list-style-type: none">・両手お腹にあててお腹の動きを感じる。・両手胸にあてて肺の中にしっかりと吸い込む。・両手交差して肩にあて吸って肩上げて吐いておろす。 肩の力を抜く。 <p>2 アイソトニック・EX</p> <ul style="list-style-type: none">・両手上げて降ろす。10回 毎回お休み入れる。・両手上げて両足踵上げる。10回 踵下げる時ドンと力入れて降ろす。・軽く両肘曲げて正面、右、正面、左で吐きながら腕後ろに引く。10回 x2・両足交互に上げる。太もも上げるようにする。10回 <p>3 アイソメトリック・ブリージング・アーサナ</p> |

| | |
|--------------|---|
| | <p>筋肉強化の説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手の平どうし合わせて有音アで押し合う。反対に交差して押し合う。2回 両手お腹にあてて休む。 もう1回 休みながら胸も軽くなっていくのを感じる。 ・右手左膝の外側にあて左手左側頭部にあて有音アで押し合う。反対も同様 に行う。2回 お休み。 ・片足少し上げて両手すねで組みつま先上に向け、有音ウで押し合う。 左右行う。 ふくらはぎの筋肉が血液を心臓へ返す働きがあることを説明。 ・両足少し開き両手足の内側にあて有音ウで押し合う。2回 休む。 両手両足の外側にあて有音ウで押し合う。2回 休む。 <p>Bさん:押し合ったら足の方が力が強かった。</p> <p>腕の筋肉弱い。いつもビンの蓋が開けづらい。</p> <p>Bさんの言を受けて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手の指同士をつけて有音ウで押し合う。2回 指や腕にも力が入ることを説明。 |
| <p>所感・感想</p> | <p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動した気がした。 ・覚えやすくてよかった。自分でもやってみようと思う。 <p>(所感)</p> <p>参加者のお一人が耳が遠かったので、指導者はゆっくりと大きな声で指導した。またもう一人の方からは、行いながらその都度身体の変化やそれに関連して日常での気づきなどの言語化があり、日々身体への意識化ができているのはと見立てた。指導者もお話を聞きながら参加者のニーズを良く見立て指導を行っていた。</p> <p>「覚えやすくてよかった。」と言われたので個人メニューをお渡しすると、「今日参加したご褒美ですね。自分でもやってみます。」ととても喜ばれていた。</p> |

