

## 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9日 14:35~15:25
場所・会場	卯辰山健康交流センター千寿閣
指導者・サポート係	指導者:河崎 幾恵 サポート/記録::塚崎葉子
参加者	計3名 男性:50代1名 女性:50代1名, 70代1名
ヨーガ療法指導内容 椅子ヨーガ	<p>1. 体調確認 特に問題なし。 ストラップ作りが終わったので今は楽です。 散歩ばかりしたので脚に筋肉痛がある。 指導者「筋肉痛があるのは身体の若返りですよ」</p> <p>2. 自分の身体や呼吸の意識 背中を起しお腹に手を当てお腹の動きと呼吸を感じる。 胸に手を当て筋肉の動きと呼吸を感じる。 人差し指を鼻の下におき鼻から出入りする呼吸を感じる。</p> <p>3. アイソニック 指導者「心肺機能を高める運動から始めます。心臓も筋肉ですが増えない筋肉です。呼吸をしながら動かしていきましょう」 以下メニュー毎に腕の力を抜き数呼吸休む。 ・両肘を曲げ正面→右→左の順に肘を引く 7R ・両手を横に広げ正面で右上交差したら下から引く、正面で左上交差し 両手は真上 5R ・両手両踵を同時に上げ→両手上げ片脚を交互前に蹴る 10R ・両手を同時に上げて振り下ろしつつ上体を前に倒す 7R ・両肘を曲げ身体もやや傾け左右に振る 7R ・横から左右の腕を交互に上げて上体を横に倒す 5R</p> <p>4. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(全て有音) 以下メニューごとに肩や腕の力を抜き脱力・リラックスを感じる。 ・後頭部で指を組み押し合いつつ軽く後ろに倒す アーで3回 ・両手を組みおでこに当て軽く前に倒す アーで3回</p>

- ・右手右腰、左手右側頭部で押し返す ※組み替えて同様 アーで 3R
- ・右手右側頭部、左手肩の高さで肘を曲げ上体を左に振じる  
※組み替えて同様 アーで 3R
- ・両手を腰に当て胸を広げて反らす。(顔は動かさない) ウーで 3R
- ・胸の前で指を組み手は押し合いつつ、やや背中を丸める ウーで 3R
- ・後ろで指を組み、上体をやや前に倒す。(顔は下げない) ウーで 3R
- ・右上手にして指を引っ掛け、引っ張りつつ右に振じる  
※組み替えて同様 ウーで 3R
- ・頭の後ろで指を組み上体を右に倒す。※左側も同様に ウーで 3R

以下 1R 毎、太ももの上に手をおきリラックス。

- ・両手は膝の上におき体重をかけ、つま先で床を押し自然呼吸でキープ  
ンーで 3R
- ・両手は膝の上、つま先は浮かし足指広げて踵は床に押し付け自然呼吸で  
キープ ンーで 3R
- ・両手で右脚を抱え足首は 90 度で脚を前に蹴り自然呼吸でキープ  
※脚を組み替え同様 ンーで 3R
- ・足首を重ね後頭部で指を組み、上体を少し後ろに倒し足首を持ち上げて  
自然呼吸でキープ ※組み替えて同様 ンーで 3R

指導者「筋肉は今休んでいる時に付きます、筋肉を使い再生する事で修復されます。リラックスは心を落ち着かせるだけではないのです。そういう事も想像しながらやりましょう。」

- ・左手左側頭部、右手左膝外に当て左脚上げつつ上体を左振り自然呼吸で  
キープ ※組み替えて同様 ンーで 3R
- ・左手右膝の内側に当て、右手右側頭部でやや上を見つつ自然呼吸でキープ  
※組み替えて同様 ンーで 3R

両掌を太もものに置き、掌と太ももの重なったその温かさが手、肩、首に伝わっていくのを感じる。

## 5. 呼吸法

腹式呼吸: お腹に両手を当てお腹を膨らませ「アー」で吐く(3回)

お腹を意識に向け動きが小さくなるのを感じる

胸式呼吸: 吸いながら両手・胸を広げ、「ウー」で両手を戻す(3回)

肩の力を抜き身体全体の脱力を感じる

肩式呼吸: 吸いながら両肩を持ち上げ、「ンー」で下ろす(3回)

肩、腕、お腹、背中のが抜け背筋が伸びているのを感じる

両鼻で息を吸ったら 1、2、3 で息を吐く。※無音

パーミング ※ナーで3回

<参加者の感想>

脚があがらなかった。最後の深呼吸(両鼻の呼吸)が良かった。

久しぶりに身体を動かして良かった。

ヨーガはメリハリがあり良い。力を抜いた時、瞑想状態で無になっている。

始めた頃より体が柔軟になって負担なく前屈が出来るようになってきた。

指導者「今を大切にしていきましょう」

<所感・感想とYTA>

参加者の皆さんは閉眼で呼吸と動作を同調するように取り組んでいた。

地元に戻った人、みなし仮設に移った人で当該避難所の人は減っているとのこと。

今日午前、別の避難所で餅つきがありお餅が振舞われたと嬉しそうに皆さん語られた。千寿閣の周辺は桜が見ごろで天気良ければお花見を楽しんでいるようだ。

震災から3カ月経過、先が見通せない中での避難所生活に支援者・救援者の入れ替えや避難所を後にする避難者もおられ、複雑な気持ちがあると察する。

エクササイズの前に腹部、胸部、鼻の各部位に手や指を当て呼吸に意識を向け心の安定をはかる。次に血流を促し心肺機能を高める目的でアイソニック。

アイソメトリックは全て有音で声を出すことで息を深く吐きリラックスにつなげる。

また関節や筋力強化、免疫カアップ、自律神経のバランスを整えメニューごとに休みを入れリラックスを促し緊張と弛緩を体感。

呼吸法では心や身体、呼吸の意識化を促しストレスや緊張感を解消する。最後にパーミングで血流を良くし目の疲れを緩和した。



