

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 15 日(月) 10:30~11:30
場所・会場	白山市総合体育館 プール棟ホール
指導者・サポート係	指導:大橋香子 サポート:永瀬加代子
参加者	計 3 名 <内訳>女性 2 名 (80代/1 名は初参加) 女性 1 名 (30 代/市の職員)
ヨーガ療法 指導内容 (椅子ヨーガ)	<p>1. 体調の確認</p> <p>A さん:腰、膝が痛い。 B さん:特にない。 C さん:身体が重い。</p> <p>(YTA)</p> <p>参加者は市の職員と一緒に雑談しながら入って来られた。4 月に入り避難所の入居者も一気に減少し、現在は 10 名程度のような。以前と比べ人気も少なくひっそりとしたが、皆さんは表情も穏やかで落ち着いているように推察した。</p> <p>A さんは歩いて来られる姿勢、足どりも前回よりしっかりしているの見立てた。B さんは体調確認では特にないとの言を得たが、体格は標準よりかなり細く、弱々しい印象だった。C さんは身体が重いという言や、始まる前、肩や腰を動かしてほぐそうとする動作が見られたことから、日々の仕事の疲労から筋肉の緊張を感じているのではと見立てた。</p> <p>このような見立てから、筋肉をほぐして鍛えていくアイソメトリック・ブリージング・エクササイズを指導し、緊張と弛緩の意識化と共に客観視していくことを促していく必要性を YTA した。</p> <p>今に意識を向け、呼吸やリラックスしていく様子を意識化する目的で呼吸法の指導も YTA した。</p> <p>2. 呼吸の意識化</p> <ul style="list-style-type: none">・目を閉じて両手お腹にあてお腹の動きを感じる。・両手胸にあて胸の動きを感じる。・人差し指鼻の下へおき鼻の息を感じる。 <p>3.アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ</p>

	<p>☆各回お腹に手を置き、体からの感覚、呼吸の意識化を促した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手頭後ろで押し合い 有音 3 回 アー ・右手側頭部左手左腰押し合いつつ上体右へ倒す 左右有音 3 回 アー ・顔起こして腰少しそるようにして両手と腰の押し合い 有音 3 回 ウー ・腰少し丸くして両手と腰の押し合い 有音 3 回 ウー ・肘内側、肘外側手のひらで押し合い 左右有音3回 ンー <p>*下半身に筋肉つけると身体が軽くなると説明。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・右足つま先上げ太ももと両手で押し合い 左右有音 3 回 ンー(以下同様) <p>*つま先上げる効果を説明、余裕あったら足の指も開く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足首交差して押し合い <p>* 両足上げてよい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足踏ん張って両手と右太ももで押し合い 2 回目はかかとも上げる。 ・つま先上げて両手と太ももで押し合い ・両手膝裏で組み、手と膝で押し合い ・両手後ろでくんでつま先上げてンーで腕後ろに伸ばす。 <p>* 胸の広がりを感じる。</p> <p>4.呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手をお腹に当てて自然呼吸を感じる ・腹式呼吸 お腹に両手あててアーでおなかペチャンコになるまで吐く。(3 回) ・胸式呼吸 吸って胸を開き、ウーで全部吐く。(3 回) ・肩式呼吸 両肩上げてンーでおろす。(3 回)
<p>所感・感想</p>	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・楽になった。 ・お腹がすいてきた。 ・足が上がるようになった。 <p>* 呼吸が深くなり、血流、内蔵も活性化することを説明。</p> <p>(所感・感想)</p> <p>指導者は、ゆっくりと弛緩していく様子の意識化を促しながら行った。 参加者は皆ほとんど閉眼で集中して行っていた。 B さんは始めは呼吸を感じなかったが最後にはお腹の動きを感じるようになった。 一時間の間に意思鞅の感覚器官が制御され、外側から内側への意識化が可能になっ</p>

たと見立てた。

皆さん筋肉の緊張がほぐれ、笑顔になり、お持ち帰りメニューをお渡しすると「3人で部屋でやってみます。」と意欲的な言を得たことから、心の活発度も高まったと見立てた。

※白山市は撮影禁止のため写真はなしです