

能登半島地震・ヨガボランティア報告書

実施日時	2024年2月15日(木) 14:00~14:50
場所・会場	松寿荘(石川県金沢市金石北3-3-33)
指導者・サポート係	指導:永瀬加代子 サポート:石川真奈美 記録:齋藤晶子
参加者	計5名 <内訳> 男性3名 (80代:1名 70代:2名) 女性2名 (60代:2名)
ヨガ療法指導内容 (椅子ヨガ)	<p>1. 初めに</p> <ul style="list-style-type: none"> ・筋肉は何歳からでも鍛えられる。 ・力を入れて抜くところで、自分の呼吸や体を観察する。 <p>2. 呼吸の意識化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手の平を太腿の上にのせて、目を軽く閉じて自然呼吸。 ・太腿に触れる手の平の暖かさを感じる。 ・マスクから鼻だけ出して、右手の人差し指を鼻先にあてて自然呼吸。 ・鼻から出る息の暖かさと鼻に入していく息の冷たさを感じる <p>3. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ</p> <p>※1回毎にお腹に手をあてて休む。呼吸と体の意識化を促す</p> <p>※1メニュー3回行う理由(覚えてもらうため)を説明</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(手を組み替えて同様に) 有音ア音3回 <ul style="list-style-type: none"> ・右手の平を右側頭部にあてて押し合い(左右交互に) 有音ア音3回 ・両手の平を腰の後ろにあてて、腰を後ろに突き出すようにして押し合い 有音ア音3回 ・両手の平と後頭部で押し合い 有音ア音3回 ・足を肩幅に広げ、右足の外側に両手の平をあてて押し合い(左右交互に) 有音ア音3回 ・両手の平を交差して太腿の内側にあてて押し合い(手の交差を替えて 同様に) 有音ア音3回 <p>4. アイソトニック</p> <p>※1メニュー毎に胸に手をあてて心臓の鼓動や呼吸を意識化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両腕の肘を曲げて肘を引く(正面2回→右2回→正面2回→左2回) 3回 ・腕を正面から天井に向かって回す(反対回しも同様に) 10回 ・肘を曲げて体を左右にねじる 20回

	<ul style="list-style-type: none"> ・足を少し開いた姿勢で、肘を曲げて体を左右にねじる 20 回 ・両腕を天井に向かって上げ下ろし 20 回 ・太腿を交互に上げ下げ 20 回 ・足を開いて、両腕を左右に大きく広げて伸ばした状態で胸の前であわせる 20 回 <p>5. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ</p> <p>右足のつま先をあげ、両手の平を右の太腿の上において押し合い (左右交互に)有音ア音 3 回</p> <p>6. 呼吸法</p> <p>・腹式呼吸 (5 回)</p> <p>お腹に手をあてて、息を吸いながらお腹を膨らませてアの有音で吐く</p> <p>7. 最後に</p> <p>・体と心はつながっており、体の緊張がほぐれると心もリラックスできる。</p>
所感・感想	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前回同様に今回もお尻や太腿の裏が汗ばんだ。 ・腹筋を使ったのでお腹が凹んだ感じがする。 ・身が軽くなった。 <p>(所感・感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全員 2 回目の参加 ・前回と同様、最初から最後まで落ち着いて取り組まれていた。 ・お休みしているとき、頭が下がっている方がいた。今後、頭が下がらないように声掛けをしていった方がよいと感じた。 ・参加者の集中力は高かったことから、メニューは参加者の様子をみながら、毎週一部入れ替えをしながら行ってみるのもよいのではないかと感じた。

