

北幹線応急仮設住宅におけるヨーガ療法ボランティア 活動報告

今村幸子

【日 時】 2014年3月8日(土) 13:30~15:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所

【参加者】 4名(女性)子供2名(男子1・女子1)

【実施者】 今村幸子

状況

寒さが和らぐ頃なのですが、まだまだ寒さがつづきます。集会場では、会話されながらまわっていただきました。孫さんが2名参加です。(2回目)皮膚温度測定

「指導内容の説明」

両手の平で腹部に触れて、声を出してね。アー・ウー・ムーもう一度と声掛けながら3回行う。[お腹膨らんだり、引っ込んだりしたねと声かける。] 頷きながらおへそ出してみちゃう。笑いが出た。

皆様は、今はどうですかの声に、肩凝ってる。今は疲れていないよ。との声。

(アセスメント YTA)

両手と足を使って、しっかりした筋肉をつけましょう。

* 食物鞆におけるアセスメント (YTC)

体の動きをすべて指示、動きに合わせて有音~無音(脳刺激を考慮して随時移行した)

姿勢の保持と同時に腹部で自然呼吸を意識してもらう(バイオフィードバック)

呼吸が落ち行くと、血圧・血流・神経・筋肉の変化が体内で落ちついてくることを話す。

安楽座(有音1~無音1)

アイソメトリック・スークシュマヴィヤヤーマ

- 1) ハンドクレンチング(ジャンケン遊びをしながら手の開閉運動)
- 2) リスト・ベンディング(スロートレーニング)
- 3) リスト・ジョイント・ローテーション(同じ)
- 4) ショルダー・ソケット・ローテーション(同じ)

立ち居

- 5) アルダカティ・チャクラ・アーナサ・ブリージング
- 6) アイソメトリック・ウエイスト・ローテーション(同じ)
- 7) アイソメトリック・ネック・ローテーション(同じ)

シャバーアーサナ

仰臥位で、両手腹部に触れて、呼吸観察、何かが浮かんできてもそれを流し、また呼吸に集中しましょう。脳がゆったりと休んでいることを感じていきます。(7分)

呼吸法・生気鞆アセスメント (YTC)

呼吸器系エクササイズ

- ① 自動的な呼吸を意識的にコントロールする呼吸(自律神経、視床下部に有効)

安楽座になり、吐くことで腹部がへこみ、吸うことで膨らむ。腹部をよく意識して呼吸観察。

右手の親指を使い、片鼻「右で吸う、左で吐く」スーリヤーベダナー 3回

「左で吐き、右で吸う」チャンドラベダナー 3回

{右で吸うこと、左で吐くことで鼻腔の違いを感じる。 (反対も)}

右脳、左脳への刺激が、頭をすっきりさせることができる}

ナシカムドラーの手で、ナーディショーダンナー 5回

{ヨーガの呼吸法では、効果のある基本の呼吸である。落ち着きたいときゆっくり実習してください。と話した}

ブラマリー 3回 {口腔から頭部まで響くのを感じて広がり意識しましょう。}

瞑想=認知の誤りを修正することにつながる。

ムー音を発した後、眉間を意識し、自然に現れる呼吸のリズムを観察し、今の自分を見つづけている・1分

<実施者の感想>

元気な子供さんと一緒に楽しく笑いあいながら、動作と有音を出しながらほぐれていく体を感じられ、温くなる体で、「眠くなるとの声。」

<指導者の声>

最初元気すぎる幼稚園の女子と、2年生の男子が、笑いを誘い、にぎやかに行っていましたが、子供たちも有音を出しながら、しっかりと動作をします。柔軟な体の子供たちは、呼吸を伴いながら動かしていくことで、意識化が深まるのだなと感じました。シャバーアーサナの時は、男児は、部屋から出ていきましたが、女子は、腹部に手を載せて、呼吸を観察しています。いつしか静かになりあくびを2回ほどしながら、休んでいます。じっとしていることが苦手そうな子供がこんなに静かにしていただけるようになったことは驚きでした。皮膚温度を計測いたしました。

皮膚温度測定 (室内温度 18 度℃)

氏名	ヨーガ療法開始前	実施後
A さん	34℃	34℃
B さん	24℃	31℃
C さん	24℃	30℃
D さん	32℃	31℃
男子	31℃	
女子	36℃	31℃

体温の温かさは、皮膚温度上昇されているので、実感できました。女子の温度も落ち着いたから下がったのかなと思われます。次回のお約束して、お土産のリンゴを持参してもらいました。

