

福島県地域づくり総合支援事業（地域協働モデル事業）
福島シニアライオンズクラブ事業主催

心身のリラクゼーション方法としてのヨガ療法実施報告（9）

- 日 時 平成 24 年 12 月 26 日（水曜日）
- 時 間 午後 2 時 50 分～3 時 45 分
- 場 所 浪江町サポートセンター
- 参加者 借り上げ居住者 14 名（60 歳以上・男性 4 名～女性 10 名）
- スタッフ シニアライオンズ会員 6 名
- ヨガ療法実施者 2 名（今村幸子・紺野きみ子）

<状況>

* 2 時より、生愛会による血圧測定、生愛会職員により棒体操、ペットボトルを片手に 1・2・3・の声を発して柔軟体操、（リンゴの収穫までをイメージ）顔のマッサージ、口腔内のマッサージ（50 分）

* 2 時 5 0 分よりヨガ療法（休憩しながら、皮膚温度計測、一覧表 2 ページ）
たくさん動いた後なので、あおむけになり膝を立てて、腹部に両手を載せて、自然に現れる呼吸リズムを観察（5 分）ゆったりと落ち着いてくる心身を観察。

* 横寝になり、お腹に手を触れて現れる自然呼吸の動きを観察

<脊柱をしっかりさせ、しなやかにさせる>

横寝のまま顔と片膝抱き寄せ、吐きながらムー音出す（2 回）

後ろに足をそらし、片手で足先つかみそらしてムー音（2 回）反対側も行う

仰向かになり、かかとで押す・肘で押す・後頭部で押す（背面の緊張と弛緩（2 回）

ムー音）リラックスしながら呼吸観察（3 分）

* 座位…

<転倒予防として>

太もも・ふくらはぎの筋肉強化法・・・腹部を支える筋肉強化法（自前のコルセット）

<脳トレーニング>・・・首周りの筋肉強化法（頭部と両手で負荷かける）

<呼吸法>

動作後の体内浄化のため両鼻で・吐いて吐ききって、お腹ゆるめて吸う。（5 回）

ゆっくり吸って、吐くこと倍にする 1:2 の呼吸リズム（5 回）

目を閉じながら、自然呼吸観察（3 分）・・・皮膚温度測定

皮膚温度計測一覧表

男性

	ヨーガ前の皮膚温度	ヨーガ後の皮膚温度
月日	24・12・12 (4名)	24・12・26 (4名)
Kさん	34℃～36℃ (+2℃)	34℃～36℃ (+3℃)
Sさん (80歳)	33℃～35℃ (+2℃)	35℃～36℃ (+1℃)
Aさん (80歳)		34℃～36℃ (+2℃)
Iさん (70歳)	22℃～30℃ (+8℃)	31℃～33℃ (+2℃)
Zさん (70歳)	20℃～30℃ (+10℃)	

女性

	ヨーガ前の皮膚温度	ヨーガ後の皮膚温度
月日	24・12・12 (7名)	24・12・26 (10名)
Sさん	32℃～36℃ (+4℃)	36℃～36℃ (0)
Mさん (70歳)	28℃～32℃ (+4℃)	32℃～34℃ (+2℃)
Uさん (70歳)	26℃～28℃ (+2℃)	30℃～32℃ (+2℃)
Kさん (70歳)	24℃～32.5℃ (+8.5℃)	31℃～34℃ (+3℃)
Gさん (70歳)	21℃～26℃ (+5℃)	25℃～31℃ (+6℃)
Zさん	26℃～30℃ (+4℃)	34℃～35℃ (+1℃)
Eさん (70歳)	20℃～32℃ (+12℃)	28℃～30℃ (+2℃)
Wさん		31℃～33℃ (+2℃)
Aさん		30℃～34℃ (+4℃)
Sさん・		28℃～30℃ (+2℃)

寒い日だったので、血圧は高めの方が多かった。こんなに高いと声を出されていた。柔軟体操後、5分休憩し、その後仰向けになりながらゆっくり呼吸をとり自然呼吸で、落ち着いていただく。筋肉への緊張と弛緩のリズム体験。声を発することで呼吸を深めていただく。心身がゆったりして、すっきりされていた。皮膚温度も全員高めになっていた。