

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

「浪江町の仮設住宅や借り上げ住宅に避難している方たちの生活再建支援事業」
参加される方々の生活不活発予防のための機能訓練及び心身のリラクゼーション方法としてのヨーガ療法実施報告（１）

- 日 時 平成 24 年 9 月 5 日（水曜日）
- 時 間 午後 3 時～4 時
- 場 所 浪江町サポートセンター
- 参加者 17 名（65 歳以上・男性 5 名～女性 12 名）
- スタッフ シニアライオンズ会員、生愛会職員、サポートセンター職員
- 実施者 ヨーガ療法士 3 名（今村幸子・紺野きみ子・高萩八重子）

<状況>

午後 1 時 30 分より生愛会職員の方による、棒体操、タオル体操、膝痛予防のための訓練など終了後、15 分休憩後、心身のリラクゼーション方法としてのヨーガ療法実施

<活動内容>

- *暑い中での機能訓練運動後なので、呼吸観察しながら、体内の動きを観察し、落ちていく呼吸を観察…3 分間
 - *チラシを見ていただきながら、ヨーガ療法とは何か、ヨーガを実習するときの注意点大切なことは、呼吸を常に意識し体の動きも意識して観察すること。そして自分の体とゆっくり向き合い、ゆったりした気持ちでストレスや疲労を解消できることを話す
- 1) 両手を使って、左右に広げて呼吸訓練
 - 2) 両手の平を重ねてまっすぐ前に押し出す（ムー音を発しながら）次に 45 度上に押し出す（ムー音を発しながら）、真上まで上げられるところで、（ムー音を発しながら）腕の筋肉強化法「押す・ひく・抗うなど負荷かけることーアイソメトリック・ヨーガ」を行う。
 - 3) 立居で、両手を腰に当てて、右・左足を順に前後左右に振る（呼吸は、吸いながら前、吐いて戻す、と前後左右に振りながら、バランス感覚を鍛える）（脳トレーニングになる）
 - 4) まっすぐになり、両手腰に当てて、押し合い、腰回りの強化法として負荷をかける
 - 5) 仰向けになり、あるがままの呼吸状態を観察、（枕をしなければならない方には、マットを枕にして、休んでもらう。）次に両手をお腹に載せて、しっかり足を踏ん張りながら腰を上げて、ムー音を発しながら背筋の強化法を行った。3 回繰り返した
 - 6) 仰向けになりながら、休んでいる・休んでいると頭の奥の方までわかるように、繰り返す呼吸を観察し続け、しばらくリラックスしていただく。
 - 7) 横寝になりながら、ゆっくり起き上がり、正座（胡坐でもよい）して自然に現れる呼

吸を観察し終了しました。

<感想>

参加者、ゆっくり動くので、眠くなった。

呼吸観察することが大切なこと感じた

動きと呼吸を合わせて行うのは、なかなか出来なかった。

実施者

ヨーガはポーズ重視のイメージをお持ちであろうが、ヨーガ療法で呼吸を意識することの大切さを知っていただく機会を与えていただき、感謝いたします。

今後回数を重ねることにより、ストレスの多い私たちの心身に少しでも、安らぎと癒される方法を体験していただけるよう努力いたします。[記録 今村幸子]