

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ーガ療法実施報告（４）

- 日 時 平成 24 年 10 月 10 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 借り上げ居住者 18 名（65 歳以上・男性 6 名~女性 12 名）
- スタッフ シニアライオンズ会員、
- 実施者 ヨーガ療法士 2 名（紺野きみ子・今村幸子）

<状況>

午後 2 時より生愛会職員の方による、棒体操、  
グループを男性と女性に分け、マシンで訓練組と股関節の体操、スクワット、  
正しい歩き方の訓練 （10 分休憩）

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>

- \*自然呼吸の観察
- \*両手を後ろの床につき、両足のつま先を呼吸に合わせて前に倒す、後ろに引く
- \*両手を後ろの床につき、両足のつま先を呼吸に合わせてすぼめたり、広げたりする
- \*両手で足先を持ち、（ウー音）を発し押し合い、ひきあう（負荷をかける）
- \*座位で、右手頭上に挙げ、呼吸に合わせて左側に倒し、側面の刺激を観察（反対も）  
（有音、無音）
- \*右足を立て、両手を左にだし、上体を左にねじる（反対も）
- \*膝立ち、両手頭の後ろで組み、体を後ろに倒しムー音を出しながら筋力強化
- \*仰向けになり、呼吸観察しながら休んでいる・休んでいるとリラックス状態へ

<呼吸法>

フッ・フッ・フッとお腹をへこまし、有酸素呼吸をして、燃焼させる  
1 対 2 の割合で吐く方を多くしてリラックスの呼吸観察

<感想>

足があったかくなった  
血液の流れ感じた

<実施者>

今日は語呂合わせで、転倒防止の日とのことで、足を強化する動きをしてみました。  
回を重ねるごとに慣れて、リラックスされていた。