

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 24 日（水曜日）
- 時 間 午後 2 時～3 時
- 場 所 浪江町サポートセンター
- 参加者 借り上げ居住者 20 名（60 歳以上・男性 8 名～女性 12 名）
- スタッフ シニアライオンズ会員、5 名
- 実施者 ヨーガ療法士 1 名（今村幸子）

<状況>

- : ヨーガ療法・料理研究家講話・3つのグループで集団傾聴実施の流れ
- : 受付後、血圧測定・皮膚温度測定
- : ヨーガにおける身体観(10頭の馬の感覚器官)引かれた馬車の資料説明（ヨーガは馬になぐとは何かの声）
- : 自律神経(交感神経・副交感神経の作用)2つの神経バランスを持って人間の健康を維持している＝呼吸意識化の重要性を説明
- : 身体の動きと呼吸意識し、筋力強化して疲れない身体づくりで健康維持すること

<活動内容>

- \*両手の指（変化させたジャンケン）の動きで腕に現れる刺激意識
- \*両肩への負荷で、肩の筋肉・関節刺激意識
- \*両手を使って頭部（前後・左右・ねじり）首への負荷、頭部の血流の意識
- \*膝たちで、上半身そらす。大腿四頭筋の強化、膝痛予防法
- \*立居で、足からの意識で、直立でのバランス意識化
- \*仰向けで（シャバーアーサナ）リラックス（5分）
- \*座位で、呼吸法（意識しながら吸う・吐きだ5回）・・・自然呼吸観察
- \*皮膚温度計測定（17名1℃～3℃上昇・3名変化なし）

<感想>

体が、温かくなった。血流が良く感じられた。

血圧は下がらない、（2回測定しても）動作後すぐであり、周りに気遣うからだね、の声

<実施者>

ヨーガ療法により、自己の体をよく受け入れ、身体感覚を観察されていた。ムー音の響きを発しながら集中されていた。呼吸と動きも同調され、回を重ねることで、自分一人で（セルフケア）できるようになっていただきたい。

集う皆様には、有意義なひと時いろんなことをしていただきたいので、始まる前のみ血圧を測ることとします。（終了後時間がかかるため）