

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（7）

- 日 時 平成 24 年 11 月 28 日（水曜日）
- 時 間 午後 2 時～3 時（1 時間）
- 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 実行委員長・シニアライオンズ会員、6 名 傾聴ボランティア会員 5 名
- 実施者 ヨーガ療法士 1 名（今村幸子）

<状況>

前日は初雪がチラチラ舞う寒い日だった。今日は太陽が輝き部屋の中は温かく皆様集まって交流できること楽しんでおられた。ライオンズクラブの本部が、ヨーガ療法しているところ写真撮影。

<指導内容>

室温は 20 度、皮膚温度を計測

- *自然の呼吸状態を目を閉じながら、半眼にしながら、次に目を見開いて、お腹の中から湧き出るような動きを意識する。耳に聞こえる音があっても、観察できること体験

座位

- *両手を使って、腕に現れる動いた後の反応を意識してみる。（変化させたジャンケン）
- *手を合わせ押し合う・ひきあう [有音・無音] 3 セット
- *両手と両足をつかんで抗う [有音・無音] 3 セット

立ち居

- *両手と両足をつかみ抗う [有音] 3 セット

仰向けで膝を立て、呼吸意識——お腹をしっかりとふくらまし吸う（腰が浮くこと意識）
お腹をしっかりと吐き切り（腰が沈む）5 回繰り返す。

（頭を支えている脊髄に負担かからず、腰痛予防に良いので、継続してほしいこと伝える）
そのあとの両足伸ばして、シャバーアーサナで深いリラックス状態へ。（5 分）
起き上がる前、両膝左右に揺らし腰の揺らぎをする。両膝を抱き寄せ呼吸観察（1 分）
両足伸ばして、腹筋に現れる深い呼吸のリズムを観察。（3 分）

正座／自然呼吸観察・・・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・11・14 (5名)	24・11・28 (7名)
70歳～80歳	30℃～32℃ (+2℃)	33℃～36℃ (+3℃)
	24℃～28℃ (+4℃)	29℃～32℃ (+3℃)
	30℃～34℃ (+4℃)	23℃～28℃ (+5℃)
	21℃～31℃ (+10℃)	28℃～34℃ (+6℃)
	21℃～33℃ (+12℃)	22℃～30℃ (+8℃)
		27℃～37℃ (+10℃)
		22℃～34℃ (+12℃)

男性は、ヨーガ後に皮膚温度は上がった。全身が温かさを感じていた。

女性

	ヨーガ前の皮膚温度	ヨーガ後の皮膚温度
月日	24・11・14 (12名)	24・11・28 (13名)
70歳～80歳	36℃～36℃ (0)	36℃～36℃ (0)
	34℃～34℃ (0)	34℃～34℃ (0)
	30℃～30℃ (0)	35℃～36℃ (+1℃)
	30℃～32℃ (+2℃)	32℃～34℃ (+2℃)
	36℃～38℃ (+2℃)	36℃～38℃ (+2℃)
	34℃～30℃ (-4℃)	34℃～32℃ (-2℃)
	27℃～32℃ (+5℃) 2人	28℃～31℃ (+3℃)
	23℃～28℃ (+5℃)	22℃～26℃ (+4℃)
	22℃～28℃ (+6℃) 2人	28℃～33℃ (+5℃) 2人
	32℃～40℃ (+8℃)	26℃～32℃ (+6℃)
		36℃～30℃ (-6℃)
		22℃～30℃ (+8℃)

女性は、3名の方が下がっているが、体温は高めでポカポカしていることを感じていた