

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（11）

- 日 時 平成 25 年 1 月 23 日（水曜日）
- 時 間 午後 3 時 00 分 4 時 00 分
- 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（60 歳以上・男性 5 名～女性 13 名）
- スタッフ シニアライオンズ会員 5 名
- ヨーガ療法実施者 2 名（今村幸子・紺野きみ子）

<状況>

*2 時より、血圧測定・皮膚温度測定、生愛会職員により棒体操、椅子にすわっての介護予防体操、筋肉トレーニング（1・2・と声を出して体を伸ばしながらの体操）
今回は、動きの多い体操の後血圧を測った。

*5 分休憩

ヨーガ療法（座位）

挨拶後、両手腹部・側面・脇のした・両肩・胸の前後・腹部の前後体内の動き観察
太ももに触れて動いた後の呼吸状態観察（落ち着いてくる自然呼吸を感じ取る）

- 1) 最初に指先マッサージ、腕の屈伸、肩の前後回転、（腹部に両手触れて自然呼吸観察）
- 2) 両足揃えて足首回転（ふくらはぎ刺激）右足先を右手先でつかんで負荷かける
…むー音発して（下肢筋の強化）
- 3) 腕クロスした両手で、膝まげた足先をつかみ抗う（腰回りの強化）

立居

- 1) 指先組んで、後頭部に触れ、押し合う（あー音）2 回
- 2) 両手後ろで組んで押し合う（むー音）2 回
- 3) 腰と両手で押し合う（むー音）2 回
- 4) 足首交差して押し合う（バランスとる）反対も

呼吸法

- 1) 腹部を意識して、ふっふっふと 10 回繰り返す（腹部刺激、脂肪燃やす）15 回
- 2) 右鼻、左鼻で吐きだす（鼻腔の浄化）
- 3) 両鼻からたくさん吸って、片鼻でゆっくり吐きだす（鎮静化していく呼吸）

閉じた目で、眉間集中して、静かな自分を観察（3 分間）

感想 たくさん降った雪道で慣れていないから疲れる、血圧も寒いから高いなあ男性の声
時間いっぱい動き、そして静かなひと時、体験されてすっきりした笑顔で帰られました。

:チェック表

25年1月23日、年齢60~70~80歳、男性5名

氏名	体温	収縮時血圧	拡張期血圧	脈拍	指先温度	薬服用
Yさん	35.8	139	87	85	26	○
		138	63		28	
Aさん	35	127	79	62	30	○
		106	64		34	
Iさん		149	77	75	30	○
		156	95		32	
Sさん	36.3	157	93	68	33	
		132	82		32	
Kさん	35.2	168	87	62	30	○
					32	

25年1月23日、年齢60~70~80歳、女性13名

氏名	体温	収縮時血圧	拡張期血圧	脈拍	指先温度	薬服用
Mさん		133	68	69	34	○
		117	73		32	
Sさん	36	125	76	70	26	
		152	76	69	32	
Iさん	36.3	135	72	89	32	○
		110	65		28	
Kさん		105	62	80	34	○
		104	68		34	
Uさん		127	84	81	30	○
		113	75		28	
Sさん	36.5	119	64	83	34	○
		136	53		28	
Wさん		134	75	89	34	
		129	63	91	34	
Uさん	34	124	70	89		○
		144	96	77	31	
Aさん		143	72	82	31	
		166	82		31	

氏名	体温	収縮時血圧	拡張期血圧	脈拍	指先温度	薬服用
Zさん		129	67	68	30	
					30	
Sさん		105	51		33	
		110	55		26	
Sさん		120	56	75	36	○
		109	74	71	36	
Tさん	36.3	136	71	75	34	
		142	75		32	