

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（12）

- 日 時 平成 25 年 1 月 30 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 11 名（60 歳以上・男性 3 名～女性 8 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 1 名（今村幸子）

<状況>

14:00～15:00 医療法人生愛会理事長 本間達也（医学博士）「誤嚥性肺炎の予防」の講演
ヨーガ療法:15:00～16:00、皮膚温度前・後測定する。（前後の差は 1℃から 2℃全員上昇）

<ヨーガ療法実習内容>

椅子に座ったヨーガ療法

- *両手を腹部・体側面・胸部・肩に触れて、体内で現れる動き（自然呼吸）を観察
- *呼吸と動きを同調させて腕全体の筋力強化
（動作後に、両手腹部に触れて自然呼吸観察）
- *両手合わせて、押し合う、引っ張って負荷をかける（前屈刺激）[有音 2 回]
背中で両手を組んで合わせあい押し合う、後屈刺激 [有音 2 回]
- *片手を反対の膝に触れ、反対の手で側頭部に触れ押し合う胴体ねじり [有音 2 回]
（動作後に、両手腹部に触れて自然呼吸観察）

立ち居でのヨーガ療法

- *両手を腰に触れ、押し合う [有音 2 回・無音 2 回・無音 2 回]（腰部の強化）
繰り返し動作することで、体内の反応を意識化
- *手を肘に触れて反発しあい、ねじりの動作（有音 2 回・無音 2 回）
（動作後に、両手腹部に触れて自然呼吸観察）

椅子に座り

- *両膝を両手で上・脇・内側・下側から押し合う（下肢筋の筋力強化）
（動作後に、両手腹部に触れて自然呼吸観察）

呼吸法

- *腹部をへこまし、ふっ・ふっ・ふっ・と吐き出す。10 回～15 回
- *意識しながら、腹部・胸部・肩まで吸い込み、吐きだすときはゆっくり腹部・胸部・肩もリラックスして吐きだす。3 回繰り返す

<今回の動作は、ヨーガ療法学会で収録されたDVDの内容、次回お渡しする>
感想 参加回数も多くなり、継続されてヨーガ療法の呼吸意識化が理解されている