

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（15）

- 日 時 平成 25 年 3 月 13 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 1 名（今村幸子）

<状況>

三寒四温のとおり、寒暖の差がとても激しい。今年の天候は異常、福島で生活されている浪江の方々には、寒さが身に染みることと思われる。

2 時から生愛会による。棒体操、深呼吸体操、体力測定

<ヨーガ療法>

マットに座位

両手を腹部に触れて、脊柱をそらしう一音を出す（3 回）

両手を腰部に触れて、背をまるめ、む一音を出す（3 回）

片手と膝・頭部と片手で押し合いながら、む一音(左右 2 回)リラックス後(2 回)

両手と頭部・側面・顎・前頭前野腹外側部で押し合う [アイソメトリックス法] 2 回

仰臥位

膝を立て、両手腹部にのせて、ひとつ・ふたつ・・・このつと繰り返して呼吸観察
両手腹部にのせたまま、腰部を持ち上げ、う一音を発して背筋意識、う一音出しながら
ゆっくり降ろす。（3 回）

両膝抱きかかえ、頭部も上げてむ一音で吐きだす。（3 回）

シャバーアーサナ

足から全身めぐらしながらリラックス（5 分）

呼吸法

腹部をへこまし吐く、緊張を解いてゆったりすう（5 回）

ふっ・ふっ・ふっ・・・と 10 回～15 回

両鼻からしっかりすう・片鼻でながくはく（3 回）

呼吸法後は、眉間に意識集中して、あるがままの呼吸観察（3 分）

感想

回数を重ねることにより、集中力が深まっておられる。同じこと繰り返すことで、自分で思い出してできるようになってほしい。