

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手・小沢アヤ子

- ★日時 2013年8月4日(日) 10:50~11:50
- ★場所 陸前高田市 竹駒地区コミュニティセンター
- ★参加者 女性4名、男性2名、健康推進課の担当者3名、名古屋市からの職員1名
妊娠9か月1名(初産) + ご主人、7か月1名(初産) + ご主人、6か月1名(経産婦2人目)、5か月1名(初産) 4人とも現在妊娠経過は順調とのこと。
- ★同行者 高橋五百子 石川照子
- ★依頼要請 大震災後、市の職員の方々も何かとお疲れもあると思い、私達でお手伝い出来ることがあればと、2月に市職員、教育委員会、社会福祉協議会の方々にヨーガ療法を紹介した。5月に民生部健康推進課より2回の両親教室と介護予防事業から8か所の介護予防事業の講師依頼があり、本日は、初回のマタニティの「パパ・ママ教室」へ行ってきた報告です。

- ★内容 <注意事項と出産・安産になぜヨーガが役に立つのかを説明> 時間: 60分
- ・妊娠中は自分の身体に意識が向く時期で、自分の命ともう一つの命との一体感を意識しよう。
 - ・出産は副交感神経優位だとうまく進むので、今から上手にリラックスできる訓練をしておこう。
 - ・出産の陣痛は緊張と弛緩の繰り返しなので、陣痛の波にのって安産を目ざそう。

<安定期から出産まで周りの方々が注意してほしいこと>

- ・6か月すぎるとお腹の胎児が急速に発育し精神作用も発達するので母体への影響は大きく母親は全身疲労とだるさで身の置き所のない状態になります。周りの方はそれを理解し、いたわってください。

<マタニティ・ヨーガ指導>

- ・仰向けで両膝を立て、お腹に手を置き自分の呼吸と赤ちゃんの存在を意識化
- ・呼吸に合わせて手足と呼吸を合わせ動かす(ブリージング・エクササイズ)
- ・安定座で座り、両手を胸の前で押し合う(ウ音の有音で2回、無音で2回)
- ・安定座で座り、両手を胸の前で引き合う(ウ音の有音で2回、無音で2回)
- ・片脚開脚座で座り、片足と両手で引き合うアイソメトリック(左右行う)
- ・開脚で座り、腰を立てる動作(ご主人などと二人一組で)
- ・合蹠で座り、蝶のポーズ(ゆっくり股関節を動かした後、ご主人などと二人一組で)
- ・猫のポーズで骨盤の傾斜運動(背骨や骨盤の動きをご主人などに見ていただく)
- ・しゃがみ込むスクワットで骨盤底や骨盤底筋の意識化と筋力強化(ご主人などと二人一組で)
- ・随時シムスの体位で休む

<腰痛予防と腰痛が起きたら行う動作>

- ・仰臥位で、両膝を立て左右に倒す
- ・仰臥位で、両膝を立て左右に足を開いておき、片膝のみ内側に倒す(左右)
- ・仰臥位で、両膝を立てて足の裏を合わせ膝は左右に倒す

※すべての動作中、骨盤と背骨のジョイントの部分に意識を向けつつリラックスを脳に伝える。

★参加者の語りに基づく感想

- * どんな動きをするのか心配だったが楽しく動けた(多数)
- * 腰痛があるので出来るかなと心配しながら参加したが動けてよかった。
- * マタニティ・ヨーガで体を動かしているうちに体が温かくなった。
- * 2人で行う動作も教えていただき、主人も誘って来てよかった。

★保健師の感想

- *両親教室に初めてヨガを取り入れて、妊婦さんもお主人も参加型の「マタニティ・ヨガ」で満足。
- *ご主人を引き込んでのマタニティ・ヨガだったので、皆さん楽しんだようです。
- *体にも心にもいいことの内容だったので、参加した皆さんが充実感が伝わって来ました。

★ヨガ療法士の感想と反省

- *ご主人にもお手伝いしていただく内に雰囲気になごみ皆さん楽しそうに動かれていました。(石川)
- *最初、緊張していた皆さんがヨガをするにつれ笑顔になり心身ともにリラックスした感じが伝わって来ました。(五百子)
- *マタニティ・ヨガ指導については、勉強になりました。(五百子・石川)
- *伝えたいことが多く時間配分がうまくいかず、産後のヨガがプリント配布だけになった。(小沢)