

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27日(火) 13:30~15:00
- ★場所 陸前高田市 高田町 和野会館
- ★参加者 女性6名、健康推進課の担当者1名
- ★同行者 高橋五百子 村上里子
- ★状況 本日は、民生部健康推進課 第2次介護予防事業 11か所の「陽だまりクラブ」の4か所目の地区へ伺っての指導報告です。介護予防指導員の方が始まる前のみ血圧を測定。私達は、皮膚温計を使い肉体への意識化を図る。

★内容 <高齢になって何が不安かを伺うと…> 参加者は、60代後半~86歳まで

- ・足腰が弱ること
- ・寝たきりになること
- ・認知症になること

<ヨーガ療法指導前のお話>

*血圧の話と血液の働き、血流がいいことと健康の話

*長寿の研究者達が「長寿の秘訣」について必ず挙げる3条件がある。

①食事は小食にする。(野菜中心の食事、質素な食事、低カロリー食)

②運動をする。(軽い運動、静かな運動、軽い労働)

③ストレスを笑いに変える生き方(何事も肯定的に考える、笑う門には福来る、いい人間関係)

*自分の体を支えている筋力を衰えさせないことが大事→アイソメトリックの説明

*認知症は予防できる→脳の記憶を司る海馬は、適度な運動をすると容積が増加する。

*沖縄の長寿者の話と平均寿命日本一の県と健康寿命について

<ヨーガ療法指導内容> ~会場は椅子が用意されていた~

- ・椅子に深く腰掛けてリラックスする
- ・腹部に両掌を当てて自分の呼吸を意識化する
- ・アイソメトリックについて説明(手のひら同士を押し合う、引き合うを実習する)
- ・ア~・ウ~・ン~などの発声をする意味を説明(息を止めない、ゆっくりの動作になるなど)
- ・両腕の後ろ回し(アイソメトリックで、有音で2回)
- ・膝押し(左右、有音で2回)
- ・足首の前後押し(左右、有音で2回)
- ・ねじり(膝と手、側頭部と手で押し合い、左右、有音で2回)
- ・ハンド・クレンチング(有音2回・無音2回)
- ・エルボー・ベンディング(両腕5回)
- ・アイソメトリック・エルボー・ベンディング(左右各2回)
- ・呼吸法:吐く息を意識する。カパーラバーティ(一秒に一回で10回×2回)
吐く息の変形:話す、笑う、歌う…など。生活の中で大いに吐いて楽しく暮らそう!

★参加者の感想

Q:朝早く目が覚めるので、床の中でできることはないか?

A:ブリージング・エクササイズでのサハズ・アーサナ / パヴァナ・ムクタ・アーサ
ブジャング・アーサナ / タイガー・ブリージング…などを紹介する。

・楽しく体を動かせた。・体が温かくなったのを感じる。・また体験したい。