

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) 10:00~11:30
- ★場 所 陸前高田市 竹駒町下沢公民館
- ★参加者 女性8名 男性2名 健康増進課の担当者1名
- ★同行者 高橋五百子 村上里子
- ★状 況 夏の陽ざしが眩しい中、もう秋の気配を感じさせる陸前高田の空気です。本日は、民生部健康増進課第2次介護予防事業11か所の内の2か所へ高齢者対象のヨーガ療法指導へ伺う

★内 容 <高齢になって何か不安に思うことは？>

- ・足腰が弱ること (参加者の中に膝関節が不調の方、腰痛の方がいた)
- ・寝たきりになること ・認知症になること

<ヨーガ療法が心身にどんな効用があるのかをお伝えする>

- *アイソメトリック運動で筋肉を強化する。
- *脳を刺激し、記憶を司る海馬の容積を増強する。
- *呼吸を意識したり、肉体の緊張と弛緩を意識するので本当のリラックスを体験でき、自分の体に対する気づきを得られる。
- *長寿の研究者たちが挙げる「長寿の秘訣の3カ条」とは…
 - ①食事は少食にする。(野菜中心の食事、低カロリー食、質素な食事)
 - 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。(肯定的な考え、笑う門には福来る、良い人間関係)

<ヨーガ療法指導内容> ~会場は和室~

※介護療法指導員の方が開始前血圧測定。私達は、皮膚温計を使い肉体への意識化を図る。

- ・シティラ・ダンダ・アーサナでリラックス
- ・腹部に両手のひらを当て、自分の呼吸を意識する。
- ・アイソメトリックについて説明 (両手のひら押し、両手のひら引きを実習)
- ・ア～・ウ～・ン～などの発声する意味を説明 (息を止めない、ゆっくり動く)
- ・足の指、足首、膝、股関節などのスークシュマ・ヴィヤヤーマ (有音・無音)
- ・手の指、手首、肘、肩関節などのスークシュマ・ヴィヤヤーマ (有音・無音)
- ・アイソメトリックのトウ・ベンディング (有音・無音)
- ・アイソメトリックのニー・ベンディング (有音・無音)
- ・両膝を立て両手のひらと膝を押し合う (内・外、有音各2回)
- ・片足立ちで、もう一方の膝を曲げ床から上げ大腿部の緊張を感じる (左右)
- ・両足を肩巾に開き、ゆっくり中腰になり、ゆっくり戻す (無理のないところで)
- ・全員で両手をつなぎ、両手を上げ軽く反る、次いで前曲げをして両手は後ろに上げる。
- ・呼吸法：吐く息を意識する。カパーラヴァーティ (1秒間に1回で10回×2)

★参加者の感想

- ・イメージしていたヨーガと違ったが高齢者も出来る動きで良かった。 ・体が温かくなった。
- ・ゆっくりの動作でも体に効いた感じがする。 ・話がためになった。