

## ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 高橋五百子

- ・日 時： 2013年8月23日（金） 10：00～11：30
- ・場 所： 陸前高田市 小友町西之坊会館
- ・参加者： 女性6名 男性3名 健康推進課介護予防指導員1名、 保健師1名
- ・ボランティア同行者： 石川照子

### < 状 況 >

陸前高田市の民生部健康推進課介護予防事業からの依頼による「陽だまりクラブ」11回のうち、初回の午前、午後の二か所に行ってきました。

お盆も過ぎて日常的には少し落ち着きが出てくる頃と思われるのですが、今年の夏はまだまだ終わってくれません。今日も道路脇の温度表示計がすでに28℃を表示しています。

訪問が初めての場所は地図に弱い2人ですが、15分位前に到着できました。会館には市の担当者と数名の参加者がいらしてました。時間になる頃には参加者が集まり、市の担当者が血圧を計測し、今日の予定とヨーガの紹介をして始めさせていただきました。

### ※ お伝えした事 挨拶：ヨーガ療法士2人の名前とヨーガ療法の留意点

- 自分の体に合わせて無理をしないように
- 呼吸の意識化と大切さ（質の良い呼吸とは？、呼吸を止めない、息を吐くかあ～音）
- 緊張とリラクセスを感じてみる
- 無理なく筋肉に負荷をかけると筋肉の活性と増強になりますよ
- 暑いので水分補給とトイレ等、我慢をされないように

### ※ 内 容

<椅子に座って行う> 有音、無音、アイソメトリックを取り入れて

☆自然呼吸を意識（手のひらを鼻先へ、肩、腹部に当てて呼吸を観察）

☆ネック・ムーブメント

☆エルボー・ベンディング(肘)、 ショルダー・ローテーション(肩)

☆ハンド・クレンチング(手の指)、 リスト・ジョイント・ローテーション(手首)

☆片方のつま先を床から上げて足の指、グー、パー（左右）

☆大腿部を片足ずつ床から上げる（膝を曲げて、膝を伸ばして、左右）

☆ひざ押し（押し下げ、内側、外側からの両膝押し）、足首の前後押し、ねじり

<椅子を使って立って行う>

☆椅子の背をつかんで踵の上下10回、その後、踵を上げたまま10数える

<全員立って両手をつなぎ>

☆片足を前へ、後へ、右横へ、左横へ、反対の足も同様に

☆脚を開き安定して立ちゆっくりと中腰になる

☆前曲げと後ろ反り

<呼吸法> 自然な呼吸と意識をした呼吸の違いがわかるように説明をする

☆カパラパーティ 両鼻で1秒間に1回で5回×2

☆スカ・プラナーヤーマ 2分位

◆参加者の感想

- ・体が軽くなった気がする。
- ・気持ち良かった。
- ・ねじりのポーズが気持ちよかった
- ・始める前に計った血圧が高かったが下がりました。
- ・ゆっくりの動きだが、動いた！という感じがある。

◆ヨーガ療法士の感想

- ・この地区は少し高台にある。震災後自宅が被災された方が引っ越して来ており地区の人数が増えたとのこと。しかし地区の連帯感が良く取れている所だと感じた。
- ・高田にある地区なので形状的に坂が多いようだ。そこを日常的に歩いているせいか、皆さんのお元気なこと！実年齢より若く感じるかたが多かった。
- ・この地区の方たちもほとんどの人が血圧が高かった。朝、昼、夜と違うと気にされていたので、自律神経の働きの話を見せていただく。