

- ・日 時： 2013年9月6日（金） 10：30～11：30
- ・場 所： 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所
- ・参加者： 女性6名（60代1名、70代4名、80代1名）
- ・ボランティア同行者： 石川照子 伊藤尚子 熊谷りつ子

< 状 況 >

長雨や豪雨、竜巻による突風の被害があちこちで発生している異常気象が続いています。そんな中今日は珍しく爽やかな一日となりました。集会所にはすでに皆さんが集まって計測用の机や椅子、敷物を敷き準備をして待っていて下さいました。さっそく生理的データの計測とまだ「s V Y A S A健康自己判定表」を記入していただいている人には説明をしてから記入をしていただき、順次グループごとの指導を開始する。また久々に参加された方(1名)の聞き取りをさせていただく(高橋)

◆実習内容

[Aグループ 椅子に腰かけて] 1名（力の加減、呼吸数等 基本を確認しながら）

- ・自然呼吸の意識化
- ・両手のひら押し
- ・両腕の後ろまわし(有音、無音)
- ・足首の前後押し
- ・ひざ押し
- ・側頭部と手の平で押し合う(左右)
- ・ねじり
- ・呼吸法（カバラバーティエー、スカ・プラーナーヤーマ）

[Bグループ 座位] 2名

- ・自然呼吸の意識化
- ・ネック・ムーブメント
- ・リスト・ベンディングアイソメトリック
- ・両手のひら押し、両手のひら引き
- ・トウ・ベンディング、アングル・ベンディング
- ・フル・バタフライ&アイソ
- ・呼吸法（カバラバーティエー、スカ・プラーナーヤーマ）

[Cグループ 仰臥位と座位] 2名

- ・自然呼吸の意識化
- ・サハズ・アーサナ
- ・パヴァナムクタ・アーサナアイソメトリック
- ・開脚で足先を持ちアイソメトリック→片方の手を外し後上方に開く(反対の手も)
- ・正座で合掌し上に伸ばす→右手で左手首を持ち右下方へ引く(左も)
- ・仰臥位で両膝立て広く開き右膝を内側に倒す(左も)
- ・フォールドレッグ・ランバーストレッチ
- ・呼吸法（アグニ・プラッサラナ、スカ・プラーナーヤーマ）

[Dグループ 仰臥位] 1名（緊張とリラックスを感じてみる）

- ・自然呼吸の意識化
- ・サハズ・アーサナ
- ・パヴァナムクタ・アーサナ
- ・ねじり
- ・呼吸法（カバラバーティエー、スカ・プラーナーヤーマ）

◆実習者の感想

- ・体が温かく感じる
- ・頭、気持ちのスッキリ、心が落ち着いた
- ・呼吸法が役に立っている
- ・もう少しきつい動作でも良い

◆ヨーガ療法士の感想

- ・参加者の参加状況もあるが生理的データの計測からグループ指導開始までの時間配分がまだスムーズとは行かず、今後の課題と感じています。
- ・個々の状況に添った指導計画を立て自宅でも続けていただくようにするには、しっかりした説明と納得が大切と改めて思います（皆さん心身の不調は多少あるものの、日常元気に過ごせている）