

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 高橋五百子

- ・日時： 2013年9月19日（木） 10:00~11:30
- ・場所： 陸前高田市 米崎町雷神自治会館
- ・参加者： 女性6名 健康推進課介護予防指導員1名、 保健師1名
- ・同行者： 小沢アヤ子 村上里子

< 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ヶ所のうち、7ヶ所目です。被災地でも場所によって被害の大小が見受けられます。この地区は比較的少なく済んだのでしょうか会館もきれいな所でした。集まったかた達も穏やかに見受けられました。健康推進課の方が参加者の血圧を計測し、私たちは皮膚温を計測させていただきました。開始前の血圧は皆さん安定しており皮膚温は24℃~34℃、終了後は全員30℃以上に上昇しました。室温24℃。挨拶とヨーガ療法の説明をさせていただいてから開始しました。

※ 内容

<仰臥位> 有音、無音、アイソメトリックを取り入れて

☆シャヴァーアーサナで自然呼吸を観察

☆トウ・ベンディング(足指) ☆アンクル・ベンディング(足の甲) ☆アンクル・ローテーション

☆フォールド・レッグ・ランバー・ストレッチ(脚、腰椎) ☆両膝を立て両足首の前後押し(左右)

☆両脚を揃えて両足首の上下押し(左右) ☆セツバンダ・アーサナ

<座位>

☆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)

☆エルボー・ベンディング(肘) ☆ショルダー・ローテーション(肩)

☆片足開脚座で座り、片足と両手で引き合う(左右、両)

☆両膝を立て両足首の前後押し(左右) ☆膝押し(外側、内側から)

<立位>

☆踵の上下10回、その後、踵を上げたまま10数える ☆足指折り曲げ刺激をする

☆ヒップ・ローテーション ☆脚を開き安定して立ちゆっくりと中腰になる

☆アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ(スロー・ブリージング・トレーニング)

☆前曲げと後ろ反り ☆ねじり

<呼吸法> ☆カパラバーティ 両鼻で1秒間に1回で5回×2 ☆スカ・プラナーヤーマ

◆参加者の感想

- ・気持ち良かった。
- ・体が温かい
- ・皮膚温が上がったのに驚いた

◆ヨーガ療法士の感想

- ・比較的若い方たちの参加でした(60代)。体調も安定しておられ介護予防を始めるにはベストに思いました。1回の体験ではお伝えできないかもと感じながらも、少しでも心身に意識を向ける習慣が出来て下さるといいなと思います。