

- ★日時 2013年9月27日(金) 10:00~11:30
- ★場所 陸前高田市 矢作13区公民館
- ★参加者 女性10名 男性1名 健康増進課の担当者2名
- ★同行者 石川照子 村上里子
- ★状況 気持ちのいい秋日和、今日は行ったことのない不案内の場所なので北上を8時に出発した。第1次介護予防事業「陽だまりクラブ」の9か所目、今日の場所は、海から遠く離れた山間部に位置し、周りは400~500mの山々とその谷合を流れる川沿いに数十件の家々があるところ。3、11の時にもあまりにも沿岸から遠いため避難所にはならなかったが、ボランティアの方々の宿泊所に使われたとのこと。しかし、高田市内や海の近くに勤めていた家族が犠牲になった方々もおられた。

★内容 <ヨーガ療法士の紹介とヨーガ療法の説明をする>

- *等尺運動などを入れて筋肉を強化する⇒筋トレ
- *脳を刺激し、認知症の予防になる⇒脳トレ
- *緊張とリラクスのバランスをとる⇒心身の疲れを回復

<参加者の皆さんの体調・年齢などを伺う>

91歳の方1名、毎日畑で働き体は丈夫。耳が不自由だが、目がいいので楽しみは読書。
80歳代の方は3名、耳や腰や膝が少し不調だが皆さん歩いてここに来られたとのこと。
後の方々は、60~70代の皆さん。皆さん農業で体を動かしておられ丈夫そうです。

<ヨーガ療法指導内容> ~会場は和室~ ※皮膚温計を使い肉体への意識化を図る。

- ・皆さんの姿勢や筋力を見るため立った姿勢から始めてみた。
- ・中腰の動作3回×2⇒使っている筋肉の意識化(皆さんの足腰がしっかりしていた。)
- ・ア~・ウ~・ン~などの発声を使う(息を止めない、ゆっくり動く)
- ・片足立ちで: 腿を床から上げる / 脚を後ろに上げる / 脚を横上げる⇒筋肉の意識化
- ・両踵の上下10回 / 両踵を上げ10数える⇒足の指や足首まわりの意識化
- ・ダンダアーサナでリラックス
- ・足の指、足首、膝、股関節などの動きの確認
- ・アイソメトリックのトウ・ベンディング(有音3回)左右
- ・アイソメトリックのニー・ベンディング(有音3回)左右
- ・両膝を立て両手のひらと膝のアイソメトリック(内・外、有音各2回、無音各2回)
- ・手の指、手首、肘、肩関節など動きの確認
- ・手のひら押し(有音2回)・手のひら引き(有音2回)
- ・リスト・ベンディング(左右) / アイソメトリックのリスト・ベンディング(有音で各2回)
- ・両手のうしろにまわし胸を開く動作(有音2回) / アイソメトリックでの両手の後ろ回し2回
- ・呼吸法: 吐く息を意識する口から(5回×2) 鼻から(5回×2)

★参加者の感想

・思ったより動かせた。・体が温かくなった。(ほとんどの方の皮膚温が上昇した)・楽しかった。

★療法士の感想

今日は病院に行く日と重なって、参加者が少なかったようですが、小さい集落で皆さん助け合って暮らしている様子がうかがえた。ここは、沿岸と違い冬は雪が降るので皆さんいつでも身体を動かし、丈夫で長生きされていると感じた。山の恵みが多いところだが、福島原発事故での放射能の影響で山菜、キノコなどは自由に食べられない現実があり残念そうであった。