

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手・小沢アヤ子

- ★日 時 2013年12月10日(木) 10:00~11:30
- ★場 所 陸前高田市 米崎町ヤルキタウン集会所
- ★参加者 女性10名 健康増進課 介護予防担当者 2名
- ★同行者 熊谷りつ子 高橋五百子
- ★状 況 今回は、介護一次予防事業「陽だまりクラブ」最後の会場です。目の前に広田湾が見え津波とともに膨大な瓦礫が流れ込み、その撤去のために全国からたくさんのボランティアが来てこの場所に掘立小屋を建て撤去作業を続けてくださった所。そこが「ヤルキタウン」として仮設の店舗施設になり、近くの米崎中学校仮設や周辺住民の集会場所になっているとのこと。

★内 容 <参加者の年齢、現在通院しているとか体の不調なところはありますか？>

- *参加者の年齢：50歳代~最高齢83歳
- *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。
 - ・腰が痛い人(2名) ・膝が痛い人(2名)・血圧が高く降圧剤服薬中の人(5名)
 - ・尿漏れ(1名)・物忘れがあり認知症が心配な人(6~7人挙手)

<ヨーガ療法士とヨーガ療法についての説明>

- *アイソメトリック運動で筋肉を強化する。(成長ホルモン)
- *意識して実習することにより脳を刺激する。(認知症予防)
- *緊張と弛緩を意識することにより心身のリラックスと脳までのリラックスが得られる。

<ヨーガ療法の指導内容> ~会場は土足の床にイスを準備して実施~

- ・自然呼吸を意識化
- ・腹部と腰、胸、肩に両手のひらを当て自分の呼吸を意識する。
- ・アイソメトリックの意味とやり方について説明(2人1組で自分の力の半分を確認)
- ・ア~・ウ~・ン~などの発声する意味を説明(副交感神経優位、ストレス減少、活性酸素減少、免疫力アップなど)
- ・立ち位での両腕の後ろ回し(ア~の有音2回・無音1回)
- ・膝押し(ウ~の有音2回・無音1回・左右)
- ・トウ・ベンディング(ン~有音2回・無音1回・左右)
- ・足首の前後押し(ア~の有音2回・無音1回・左右)
- ・外側からの両膝押し(ウ~の有音2回・無音1回)
- ・内側からの両膝押し(ウ~の有音2回・無音1回)
- ・両手の平と指開き(ア~の有音2回・無音2回)
- ・両手のひら押し(ン~の有音2回・無音1回)
- ・両手のひら引き(ン~の有音2回・無音1回)
- ・両手の指押し(ア~の有音2回・無音2回)
- ・立ち位での腰押し(ウ~の有音2回・無音1回)
- ・立ち位でのねじり(ン~の有音2回・無音2回 左右)

- ・呼吸：アグニ・プラサーラナ 10回×2回
スカ・プラナーヤーマ 3分

★参加者の感想

- ・末端の皮膚温が10℃も上がった。(皆さん開始時より8～12℃上昇した。)
- ・血流を感じ、体がどんどん温かくなるのを感じた。
- ・簡単な動きなので家でも実習したい。(プリント配布)

★ヨーガ療法士の感想

- ・実習が進むにつれ、身体の温かさを感じとり、深くリラックスして行くのを感じた。
- ・真面目に取り組んでいるのを感じました。
- ・終了後の皆さんの充実感が伝わって来た。