

## 元気な高齢者対象ヨガ療法ボランティア指導報告

五十嵐幸子

【日時】 H27年4月6日（月曜日）10：00～10：40

【会場】 会津若松市神指町下神指、極楽寺

【参加者】 女性8名 支援センター職員2名，保健委員1名，民生委員1名

【実習者】 五十嵐幸子

【状況】 70代後半～80代後半の方対象に、地域の高齢者支援での健康教室の開催でした。血圧測定から始まり、初めてのヨガ体験をしていただきました。ヨガは皆さん初めての体験でしたので、有音の意味と負荷掛けの効果と実習中の注意を説明してから実習を始めました。

### 【実習内容】

(1) 自然呼吸の意識化：お腹・脇・胸に両手をあてて

(2) アーサナ

座位 両手のひらでの押し合い 有音3回 無音1回

両腕の後ろ回し 有音3回 無音1回

腰と手のひらの押し合い 有音3回 無音1回

後頭部の手のひら押し合い 有音3回 無音1回

膝と側頭部を押してのねじり 有音3回 無音1回

仰臥位 仰向けでの膝押し左右 有音2回

仰向けでの踵と床の押し合い 有音2回

呼吸法 スールヤ・ベダナ 5回

チャンドラ・ベダナ 5回

スカ・プラーナーヤーマ 10回

(3) 瞑想法 心観瞑想

### 【実習者の感想】

皆さんヨガは初めての体験で、興味深く楽しみながら参加してくださいました。正座や安楽座が楽でない方が多くいらしたので、自分の楽な座り方をしていただき、目を閉じて、呼吸の意識化をしていただいたのですが、数人の方が、首をかしげながら行っていました。自分への意識化はなかなか難しいようでした。アーサナでは、無理をしないように声を掛け、目は開けたまま行いました。数人の方は、緊張と弛緩を感じられて暖かさがわかるとうなずきながら、実習されていました。

### 【参加者の声】

腰押しがとても気持ちがよかった。  
身体がスッキリした。  
身体が楽になった。  
楽しかった  
少し疲れた。  
呼吸に合わせて行うのが良かった。  
等の声を聴くことが出来ました。