

北陸震災の活動報告（第1弾）

NPO 法人日本ヨーガ療法士協会の皆様へ

木村慧心です。北陸震災へのご支援、有り難う御座います。北陸在住のヨーガ療法士が動き始めています。以下、その速報です。今後もご支援の程、よろしく、お願いいたします。（第1弾）木村慧心

◆2024年1月30日（火）白山市鳥越中学校（白山市に避難している輪島中学校の2年生）鳥越中学校の校長先生の依頼により出前授業として

・13:40～14:30 2年1組（29名）

・14:40～15:30 2年2組（27名）

【感想】中学生へのヨーガ結構大変でした。報告書は後日幹事長から送ります。

◆内灘町（町内の被災者の方々）ほのぼの湯

・2月2日より毎週金曜日、月曜日 14:00～15:00 ・2月6日より

◆金沢市（能登方面より金沢市に2次避難されているの方々）・卯辰山健康交流センター千寿閣 毎週火曜日 14:30～15:30

・老人福祉センター松寿荘 毎週木曜日 14:00～15:00

◆野々市市へは現在連絡待ちです。指導者1名とサポート2名で対応します。

以下、いずれも報告書は幹事長から送ります。

以上、ヨーガ療法ボランティア指導の現況報告です。 木村慧心

[以下、ボランティア活動報告です](#)

能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024年1月30日(火)13:45~14:25 5 限目 体育授業	
場所・会場	白山市立鳥越中学校 2 階会議室	
指導者・サポート係	指導 河崎幾恵	サポート大橋香子
会場往復距離	指導者 往復 48 キロ	サポート往復 8 キロ
参加者	輪島中 2 年生 29 人	
ヨーガ療法指導内容	<p>・ヨーガ療法の説明 アイソトニック ・腕を引く前、右、前、左 ・腕交差左上上へ右上交差引く ・両腕上げ下ろし ・両腕上げて片足後けり ・スクワット ・両腕上げ上体反り上体下へ ・両腕曲げてねじり ・手でお腹の呼吸を感じる アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(すべて有音で実習) 立位・手と頭後ろ押し合い有音 3 回アー ・手と側頭部手と腰押し有音 3 回アー ・足広げ手と側頭部押し上体横へ倒し膝も曲げていく有音 3 回アー ・立位のシャシャンカアーサナ有音 3 回アー ・座ってくつろぎを感じる有音 3 回アー ・手で片足先引き合い有音 3 回ウー ・手で両足先持ち上げ引き合い有音 3 回ウー ・膝たちで手と腰押し合い有音 3 回ンー ・猫のポーズから左手右足伸ばす左右 3 回ンー ・膝たちから右足前へ出し手で腰押し 左右みぎあし ・膝たちから右足前へ左で右ひざ外押し右手側頭部押しねじり左右 仰向けで自然呼吸と体の感覚を観る ・両足先手で持ち膝を広げ引き寄せる ・橋のポーズ 呼吸法 完全呼吸を 3 つに分けて行う ・腹式呼吸 3 回アー ・手を後ろで組み胸を広げ胸式呼吸 3 回ウー ・肩を上げて肩式呼吸 3 回ンー ・自然呼吸を意識化 今日のヨーガをしてみてもうどうだったかを聞く</p>	
所感・感想	29 人という大人数の中学生のふざけたい男子のパワーはすごかったです。でも時折呼吸を感じる時などは一瞬静まるときもあり、何か普段の意識の向け方とは違う心の状態を感じていました。一生忘れないであろう親と離れた 2 か月間の避難生活。その中のほんの 1 ページになれば有難いです。ありがとうございました。	

能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024年1月30日(火)14時40分~15時30分 6限目 体育授業
場所・会場	白山市立鳥越中学校 2階会議室
指導者・サポート係	指導 大橋香子 サポート 河崎幾恵
会場往復距離	指導者 サポート
参加者	輪島中2年生 26人
ヨーガ療法指導内容	<p>・ヨーガ療法の説明</p> <p>・正座でお腹に手を置いてお腹の動きと呼吸を感じる</p> <p>・胸に手を当て胸の動きと呼吸を感じる</p> <p>・鼻の下に人差し指を当てて鼻から出入りする呼吸を感じる</p> <p>座位 ・頭の後ろで手を組んで押合い 有音アー 3回</p> <p>・おでこに手を当て押合い 有音アー 3回</p> <p>・後ろで手を組んで引く アー3回</p> <p>アイソトニック</p> <p>・両手前後で前屈</p> <p>・両手上げ片足後けり</p> <p>・両手を組み合わせて回す ・</p> <p>・肘引き右、正面、左</p> <p>・両手を揺らし左右膝触る</p> <p>・前で手を交差、引いて上、左手上で交差、上</p> <p>・肘曲げ左右ねじり</p> <p>お腹に手を当て呼吸を意識</p> <p>アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ（すべて有音で実習）</p> <p>座位 両足前、手を前に出して前屈 アー 3回</p> <p>膝曲げ両手で指先持ち押合い アー 3回</p> <p>片足ずつ上げ曲げて手で足持ち押合い ウー 3回</p> <p>膝立ち腰に手を当て後ろに倒す ウー 3回</p> <p>片膝立て頭の後ろに手を当て前に倒す ウー 3回</p> <p>・正座でお腹に手を当てお腹の動きと呼吸を感じる</p> <p>座位片膝立て内側の膝に手を当て、頭の横に手を当て振じる 左右 3回ウー</p> <p>片膝立て反対の足の外側に手を当て頭の横に手を当て振じる 左右 3回ウー</p> <p>立位 左右に体を倒して手の位置を確認</p> <p>頭の横に手を当て負荷かけ、左右 3回ウー その後体の変化を確認</p> <p>仰臥座 お腹に手を置いて 腹式呼吸</p> <p>・片足ずつ持って頭をを起こして引く ンー 3回</p> <p>・両膝立て腰持ち上げ ンー 3回</p> <p>アイソトニック</p> <p>・片足ずつ手と足先タッチ 10回 ・</p> <p>・両足交差 10回 ・</p> <p>・片足ずつ足前後 10回</p> <p>・自転車漕ぎ手も一緒に前まわし、後ろ回し 10回</p> <p>・胡坐でお腹に手を当て アー3回 、胸を広げて ウー3回 、肩を上げて ンー3回</p> <p>・ヨーガを体験してみてどうだったか</p>



能登半島地震 ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024年2月2日(金) 14:00~14:40
場所・会場	ほのぼの湯 (石川県河北郡内灘町宮坂に455)
指導者・サポート係	指導:河崎幾恵 サポート:スタッフ陽子 記録:長村和泉
参加者	5名+2名 男性2名→80代1名、70代1名、 女性3名→70代2名、60代1名 その他(隣りでフットマッサージの順番を待つ70代男性1名、70代女性1名)
ヨーガ療法指導内容 (椅子ヨーガ)	<ol style="list-style-type: none"> 目を閉じ、自分の身体の痛みや緊張に意識を向ける。 両手をお腹に当てお腹の動きを意識 両手を胸に当て胸の動きを意識 マスクの上から右手人差し指を鼻の下に当て呼吸を意識 準備体操のつもりでアイソトニック 両腕天井に上げ下ろし 10回 両腕天井に上げると同時に片脚上げ(左右交互) 10回 両腕天井上げ→下ろしながら上体軽く前倒し 10回 両肘曲げて上体左右ねじり 10回 胸に両手を当て呼吸の速さを感じる アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(3回とも有音) 両手後頭部で押し合い 有音3回アー(以下同様) 両手額で押し合い 右手右側頭部で上体右倒しで押し合い(反対も) 指先同士引き合いつつ右ねじり(組み替えて左ねじりも) 両手後ろ腰で上体少し前傾させ押し合い 有音3回ウー(以下同様) 両手後ろで組み合わせ引き合いつつ上体前傾 両足かかとアップ+両手両膝上で押し合い(つま先で床押し) 有音3回ニー(以下同様) 両つま先アップで足指広く+両手両膝上で押し合い 両手両膝外側で押し合い 両手交差して両膝内側で押し合い 右向こう脛を両手で抱え(かかと押し出し)両手と右脚で引き合い(左脚も) 右手右側頭部+左手右膝外側で押し合い(反対も) 右手左膝内側+左手左側頭部で天井見上げ左ねじり(反対も) 両手組み合わせ掌返しながら両掌と顔を天井 <p>呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腹式呼吸:吸いながらお腹を膨らませ、「アー」で吐きながらへこませる(3回) ・胸式呼吸:吸いながら両手・胸を広げ、「ウー」で両手を戻す(3回) ・肩式呼吸:吸いながら肩を持ち上げ、「ニー」で下ろす(3回) ・(マスク下で)吸って頬を膨らませ「ニー」でキープ、吸って「ニー」で吐く(3回)

所感・感想

指導者と参加者が向かい合わせでヨガを実習する際、年齢層が高い参加者は指導者が「右手を右側頭部…」と言うと、左手を左側頭部へ持っていかれる場合がよくあります。その様子を見られた河崎先生は、即座にミラーリング方式に切り替えられました。もし、指導者自身がミラーリングに慣れておらず混乱しそうな場合は、ミラーリングに拘らず、「目を閉じて私の言葉の誘導を耳で聴いてやってみてくださいね」と参加者に脳を使っていたくのも一つの方法です。指導者がどちらでやるか方針を決め、混乱しないことが大事だと思いました。

また、予定は60分でしたが、初日のきょう、河崎先生は40分で終了されました。何がなんでも60分ではなく、参加者の年齢層や様子を見ながら実習時間を見極めることも大事です。いずれにしても指導者には臨機応変さが要求されます。

参加者は初めてヨガ療法を体験されたかと思いますが、全員が最初から呼吸と動作を連動させ、ほとんど目を閉じ、ゆっくりとした動作で集中されたことに正直驚きました。

ヨガ終了後、70代の女性が「気持ち良かったです。また楽しみにしています。実は夜もあまり眠れなくて…」と言われました。1ヶ月に渡るストレスフルな生活で、気付かぬうちに蓄積している緊張がヨガで緩み、睡眠の質が少しでも良くなって欲しいと願います。

ヨガの隣ではフットマッサージのボランティアが行われていました。ヨガが気になって仕方ないけれど順番は死守したい男性と女性。最初から最後までフットマッサージを待つ椅子に座ったまま、身体を半分ヨガの方に向け、最初から最後まで実習されました。

※ヨガボランティアをする際は、学会よりオレンジの「日本ヨガ療法学会」のビブスを着用するよう言われています。が、ほのぼの湯、サイクリングターミナルでのボランティアの際は「内灘町社会福祉協議会」のグリンのビブス着用が義務付けられています。



能登半島地震 ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024年2月5日(月) 14:00~14:30
場所・会場	ほのぼの湯 (石川県河北郡内灘町宮坂に455)
指導者・サポート係	指導:スタッフ陽子 サポート:石川真奈美 記録:永瀬加代子
参加者	女性6名→80代2名、70代3名、50代1名
ヨーガ療法指導内容 (椅子ヨーガ)	<p>1. 体操の説明、注意点—自分のペースで行う。 両手をお腹に当て(または胸で)呼吸を感じる。 大きく吸ってゆっくり吐く。</p> <p>2. アイトニック 両肘曲げて正面、右、左で後ろから前に引く。10回 両腕天井に上げる。10回 両腕天井に上げると同時に片脚上げ(左右交互)10回 両手お腹にあてて呼吸を意識する。 両手広げて左右にゆるめる。(立って行ってもよい。) 両腕天井上げ→下ろしながら上体軽く前倒し10回 両手お腹にあてて呼吸を意識する。</p> <p>3. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ 両手後頭部で押し合い 有音3回ア 両手額で押し合い 有音2回、無音ア1回 お腹に両手あてて休む。力が抜けていくのを感じる。 右手右側頭部で上体右倒しで押し合い(反対も) 有音ウ無音ウ各2回 休む時、できたら閉眼 両手後ろ腰で上体少し前傾させ押し合い 有音2回ウ無音ウ1回(以下同様) 両足かかとアップ+右手右太ももの上で押し合い(つま先で床押し) 左右行う 有音ン2回 無音ン1回(以下同様) できたら閉眼で行う。 両手両膝外側で押し合い 両手交差して両膝内側で押し合い 閉眼で今の身体の様子を感じる。</p> <p>呼吸法 ・腹式呼吸:お腹に両手あて吸ってふくらませ吐いてへこませる。 1,2で吸って1,2で吐く。 1,2で吸って1,2,3で吐く。1,2,で吸って,1,2,3,4で吐く。 ・胸式呼吸:両手胸にあて、1,2で吸って1,2で吐く。 1,2で吸って1,2,3で吐く。1,2,で吸って1,2,3,4で吐く。 ・肩式呼吸:両手交差して肩にあて、1,2で吸って1,2で吐く。 1,2で吸って1,2,3で吐く。1,2,で吸って1,2,3,4で吐く。</p>

<p>所感・感想</p>	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体がポカポカ暖かくなった。 ・身体が楽になった。 ・肩呼吸気持ちよかった。 ・腹式呼吸が難しかった。 ・入口近くから風が入ってきたので、足だけ寒かった。 <p>* 足首を動かすことを勧める。 * 膝の悪い方に手と膝の負荷がけを勧める。</p> <p>(感想)</p> <p>皆さん集中して行っていました。声出しも抵抗なくできていました。「立って行っても良いですよ。」と言うと立つ方もいて、想像していたよりお元気に見えました。</p> <p>始まる前にお一人ずつお身体の様子など尋ねてみましたが、特にどこがという方はなく、まだ遠慮されているのではと推測しました。</p> <p>これから少しずつ顔なじみになり、お話を聞かせていただけるようになればと思っています。</p>
--------------	--



能登半島地震 ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024年2月6日(火) 14:30~15:20
場所・会場	千寿閣 (石川県金沢市東長江長辺 2-1)
指導者・サポート係	指導:河崎幾恵 サポート:齋藤晶子 ヨーガ療法士:2名 記録:塚崎葉子
参加者	6名 男性1名 <80代> 女性5名 <70代2名、60代1名、40代~50代2名>
実技指導前に参加者への聴き取り	80代男性 五十肩で肩が痛くて手が上がらない。 指導者=無理をしないでできる範囲で動かしてください。 その他の方は格別問題なし。 ※終了後「痛かったので、無理しないで動かしました。」の言
ヨーガ療法指導内容 (椅子ヨーガ)	<p>1. 初めに</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目を閉じ両手をお腹に当てお腹が動いているか確かめる 呼吸とお腹の動きが連動しているか、呼吸の長さの確認 ・両手を胸に当て胸の動きを感じる ・マスクの上から右手人差し指を鼻の下に当て呼吸を意識 吸う息と吐く息の温度差を感じる <p>2. 準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両腕上げ下げと同時に踵の上げ下げ 10回 ・両腕上げ下げと同時に片脚を交互に前に出す(左右交互) 10回 ・両腕上げて上体を軽く前倒し 10回 ・両肘曲げて上体を左右ねじり 10回 ・両肘振りと太もも上げて足踏みウオーキング 10回 ・胸に両手を当て心臓のバクバクを感じる <p>3. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ ※全て有音</p> <ul style="list-style-type: none"> ・掌を互い違いに合わせ押し合い(掌組み替えて同様に) アーで3回 ・両手を後頭部に当て押し合い アーで3回 ・両手をおでこに当て押し合い アーで3回 ・右手右側頭部で上体を少し右に倒し押し合い(左も同様) アーで3回 ・右手右側頭部で右後ろにねじり押し合い(左も同様) アーで3回 ・右手右側頭部で左肘を肩の高さで曲げ肘を後ろに引く(右も同様) アーで3回 ・両手お腹に当て上体を少し前に倒す ウーで3回 ・両手後ろで指を組み上体を少し前に倒す ウーで3回 ・両踵を床に押付け後頭部で手指を組み足指は広げて上体を少し後ろ倒し ウーで3回 ・両踵を上げ両手両膝上で押し合い、つま先で床押し ンーで3回 ・両踵を床に付け両手膝の上で体重をかける ンーで3回 ・両脚は肩幅に広げ手は両膝外側に当て押し合い ンーで3回 ・両脚は肩幅に広げ両手を交差して両膝内側で押し合い ンーで3回 ・右手左膝外側、左手左側頭部で押し合いながら左にねじる(反対も)

	<p>シーで3回</p> <ul style="list-style-type: none"> ・右手右膝内側、左手左側頭部で押し合いながら左にねじる。(反対も) <p>シーで3回</p> <ul style="list-style-type: none"> ・右足首を左足首に重ね両手は後頭部、足指を広げ足は床から少し浮かす(足首を変えて同様に) シーで3回 <p>4. 呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腹式呼吸: 吸いながらお腹を膨らませ、「アー」で吐きながらへこませる(3回) ・胸式呼吸: 吸いながら両手・胸を広げ、「ウー」で両手を戻す(3回) ・肩式呼吸: 吸いながら肩を持ち上げ、「シー」で下ろす(3回) <p>最後に手の平を太ももに置き太ももの温かさを感じる。</p>
<p>所感・感想</p>	<p>○参加された方の感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体が温かくなった ・汗をかいた ・掌が温かくなった ・全体的に温かくなった <p>皆さん笑顔でお話し下さいました。</p> <p>*途中退席された方の感想は聴けませんでした。</p> <p>○金沢社会福祉協議会の担当者</p> <p>「想像していたヨーガと違っていました。これもヨーガなんですね」としきりに感心していました。</p> <p>当該避難所で初回のボランティア活動でした。参加された皆さんは集中してヨーガ療法の実習をされ進むにつれて声もしっかり出ていました。</p> <p>事前にヨーガの体操・呼吸法・瞑想とPRされていたので瞑想ができると期待して来られた方がいらっしゃいました。(今回は無し)</p> <p>体操の都度、河崎先生は上手く自然にリラックス(弛緩)を促しており、参加者の皆さんは緊張・弛緩を体感されたと感じました。</p> <p>引き続き皆さんのお役に立てればと思います。</p> <p>※当該施設でヨーガボランティアをする際は、金沢市指定のブルーのビブスを着用する事が義務付けされています。</p>



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024年2月8日(木) 14:00~14:45
場所・会場	松寿荘(石川県金沢市金石北3-3-33)
指導者・サポート係	指導:石川真奈美 サポート:長村和泉 記録:齋藤晶子
参加者	計10名 <内訳> 男性4名(80代:1名 70代:3名) 女性6名(50~60代:3名 40代:2名 20代:1名)
ヨーガ療法指導内容 (椅子ヨーガ)	<ol style="list-style-type: none"> 初めに <ul style="list-style-type: none"> ・体調の確認 肩が痛い方...1名 腰の痛い方...4名 膝が痛い方...1名 ・無理をせず、自分の体の声を聴きながら、自分のペースで行うように。 ・スリッパを脱いでもらう。 アイソトニック <ul style="list-style-type: none"> ・事前説明 体操の目的と内容について(心肺機能を強化する有酸素運動) ・両腕を天井に上げ下ろし 10回 ・両腕を天井に上げ下ろしながら、両足の踵を上げる 10回 ・胸に手を当てて、心臓の鼓動、呼吸を意識化 ・両手握りこぶしで肘を曲げた状態で、左右にねじる 10回 ・右手指先を右肩にのせ、肩を回す(回しにくい人は肘先だけ回す) 外回し、内回しともに10回 ・左手指先を左肩にのせ、肩を回す(回しにくい人は肘先だけ回す) 外回し、内回しともに10回 左右の違いを意識しながら回す ・両手指先を両肩にのせて、両肩を同時に回す(回しにくい人は肘先だけ回す) 外回し、内回しともに10回 ・胸に手を当てて、心臓の鼓動、呼吸を意識化 ・両手握りこぶしで腕を引く(正面→左→正面→右) 10回 ・肘を曲げて腕を振りながら、太腿も上げる 10回 ・胸に手を当てて、心臓の鼓動、呼吸を意識化 ・手は太腿の上におき、呼吸を整える アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ <ul style="list-style-type: none"> ・事前説明 体操の目的と内容について(筋肉強化、緊張と弛緩) 押し合う力は、自分の出せる力の1/2~1/3 呼吸は止めない ・両手の平を胸の前で互い違いにあわせて押し合い(手を組み換えて同様に) 有音ア音2回 無音1回 ・後頭部と手の平で押し合い 有音ア音2回 無音1回 ・額と手の平で押し合い 有音ア音2回 無音1回 ・両手の平を後ろで組んで、胸を広げ、組んだ腕を少し持ち上げる (手を組めない人は両手の平を腰に当てて胸を広げる) 有音ア音2回 無音1回 ・両手の平を片側の太腿の上において押し合い(左右交互に) 有音ウ音2回 無音1回

	<ul style="list-style-type: none"> ・両手の平を太腿の外側にあてて押し合い 有音ウ音 2回 無音 1回 ・両手の平を交差して太腿の内側にあてて押し合い 有音ウ音 2回 無音 1回 ・左手の平を右足の外側、右手の平は右側頭部にあてて押し合いながら、右にねじる（左右交互に）有音ン音 2回 無音 1回 ・足首どうしを重ねて押し合い、できる人は足を持ち上げる（両足の組み換えを替えて）有音ン音 2回 無音 1回 ・お腹に手をあてて、呼吸とお腹の動きを意識化 <p>3. 呼吸法</p> <p>最初に腹式呼吸、胸式呼吸、肩式呼吸を説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腹式呼吸 <ul style="list-style-type: none"> お腹に手をあてて、息を吸いながらお腹を膨らませ、吐いてお腹が凹むのを感じる(3回) ・胸式呼吸 <ul style="list-style-type: none"> 胸に手をあてて、息を吸いながら肺の広がり、横隔膜の動きを感じ、息を吐く(3回) ・肩式呼吸 <ul style="list-style-type: none"> 吸いながら肩を持ち上げ、吐きながら肩を下ろす。(3回) <p>・腹式呼吸→胸式呼吸→肩式呼吸を順に連続して行う完全呼吸法(3回)</p>
所感・感想	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヨガはマットを使うものと思っていたが、このようなヨガもあるんですね。 ・じわじわとお尻や太腿の裏に汗をかいた。 ・腹筋を使った。 ・呼吸法ははじめての体験だったが、できた。 <p>(所感・感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・当該避難所では、初回の活動であった。 ・避難者は現在 14 名で、2 名は外出、10 名が参加された。 ・2階食堂スペースで実施。開始直前まで、食堂スペースで TV 鑑賞や雑談していた方々に声をかけたところ、その場にいらした全員参加された。 ・最初から最後まで集中して取り組まれた。 ・終了後に指導者より感想をうかがった際、皆ほとんど話をされなかったが、その後、参加者と一緒に机や椅子の移動作業をしていると、感想を少しずつ口にされ、表情も和らいだ様子であった。 ・指導者はアイソトニック、アイソメトリック、呼吸法をそれぞれ実施する前に、その目的や内容を丁寧に説明した。またエクササイズの際は、参加者のペースを見て、途中お休み（お腹に手をあてて、呼吸とお腹の動きを意識化）を適度にはさみながら行った。そのため、初回でありながら、参加者は特に混乱することもなく、終始集中して行っていたように感じた。 ・指導者はマスクを着用しながらの指導になるため、高齢者は耳が遠い方もおられることを想定して、今後は通常よりも大きめの声かけを意識して行う必要があると感じた。 ・今後週1回の活動を通して、参加者の皆さんと信頼関係を構築できるよう努めていきたい。 <p>※当該施設でのボランティア活動では、金沢市指定のビブスを着用する事が義務付けられています。</p>



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 2 月 9 日(金) 14:07~15:00
場所・会場	内灘町サイクリングターミナル(内灘町字宮坂に 1 番地3)
指導者・サポート係	指導:河崎幾恵 サポート:長村和泉 記録:寺越晴美
参加者	1 名 (女性 81 歳)
ヨーガ療法指導内容 実技実習(13 分)	<ol style="list-style-type: none">1. 自分の身体・呼吸に意識を向ける 両手を握ってアーと声を出す 2 回 両手をお腹にあてお腹の動きを意識 両手を胸にあて胸の動きを意識2. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(2 回とも有音) 両手指を胸の前上下でひっぱり合い 有音 2 回アー(以下同様) 両手後頭部で押し合い 両手額で押し合い 右手右側頭部で上体右倒して押し合い(反対も)3. 両手後ろ腰で上体少し前傾させ押し合い 有音 3 回ウー <p>その後は参加者のお話を傾聴(40 分)</p>
所感・感想	今日は避難所に来てから初めて外出したこともあり、ヨーガには興味があるものの、疲れたということだったので実技は中断しました。その後、時々目に涙を浮かべながら、これまでの人生や今の思いなどを話されました。あまり他人との付き合いはしたくないようですが、やはり誰かに話を聞いて欲しいという思いが見受けられました。



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書(富山)

実施日時	2月10日土曜日 14:00~14:50
場所・会場	富山県黒部市宇奈月温泉グランドホテル・ロビー
指導者・サポート係	指導:長岡、サポート係:五十嵐、平井
参加者	15名 (女14名、男1名/80代5名、70代2名、60代2名、50代4名、30代1名)
様子・状況・聞き取りなど ⇒YTA	(事前アンケート結果)①「自分に一番役立てたいことは何か?」⇒(運動不足4名、体の不調の改善4名、体力をつける3名、リラックス3名、気分転換3名、自分に合う運動を知る3名、柔軟性アップ2名、自律神経の整え2名、免疫力をつける2名、心を落ち着ける1名、自分と向き合う0名、智慧を学ぶ0名)②体の不調(記述式)⇒腰痛5名、脚(膝)の痛み3名、肩こり・肩の痛み4名、胃腸痛、起きたら寝られなくなる (状況)市健康増進課のストレッチ体操(ビデオ)が15分の直後の実施。そのまま残っている方に数名が加わっての実習 YTA:肉体の不調を抱えている方が多く、直前のストレッチ体操もかなりしっかりと実習されていて、肉体系の健康に関心のある方が多いようだった。ストレッチ体操はいかがですか?の問いに、「さあ、効いているのかよく分かりませんが・・・」と答えられたので、肉体の客観視力をつける余地がある、と見立てた
ヨーガ療法指導内容 (ロビーの椅子使用)	<p><アーサナ: ブリージング・エクササイズ></p> <p>① 片手を側方挙上し対側へ体を倒す(逆側も同様に)有音3R「アー」</p> <p><アイソメトリック・ブリージング></p> <p>② 片手の手首を逆の手で握り、引っ張り合いつつ体を倒す(逆側も同様に)有音3R「ウー」</p> <p>③ 手の平同士、前後で押し合い(左右手を変えて)有音3R「ウー」 (立位又は座位)</p> <p>④ 腰を両手で押して力の入れ合い 有音4R(4回目は自分で)「ウー」</p> <p>⑤ 右手と右腰で押し合い(逆側も同様に)有音4R(4回目は自分で)「ウー」</p> <p>※各アーサナ後は両手を腹部(へその上下)に当て、呼吸を数える。</p> <p>(立位) <アイソトニック運動>各10~15回</p> <p>① 両腕を前から後ろに引いて下ろす</p> <p>② 両腕上に上げて下ろす</p> <p>③ 肘を曲げて上体を左右に捻る</p> <p>④ 片手ずつ横から上げて体を倒しては戻す(左右)</p> <p>※座位で両手を腹部(へその上下)に当て、呼吸と鼓動の収まりを感じる。</p> <p>(座位) <アイソメトリック・ブリージング></p> <p>① 片膝を両手で抱え、力の入れ合い。(逆側も同様に)有音4R(3Rは個々のペースで)「ニー」</p> <p>② 片脚の膝上大腿下部を上から両手で押し、踵を上げて力の入れ合い(左右)有音5R(3ラウンドは個々のペースで)「ニー」</p> <p>③ 上体を前傾させて両手を頭の後ろで組み、頭と両手で押し合い。有音4R(2回は個々のペースで)「ニー」</p> <p>④ 両手を体の後で組み、手・肘・肩に力を入れて 有音4R(2回は自分で)</p>

	<p>「ンー」</p> <p>【技法選択根拠】毎日 15 分のストレッチ体操の効果を実感できなかつたり、運動不足や体調不良を訴える方があったりしたため、運動の理解や肉体の客観視力が弱いと見立て、運動とその効果の説明をしつつ肉体の客観視力を向上させる理由で上記の技法を選択した</p> <p>14:30～＜呼吸法＞ 約 2～3 分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手を腹部に当て、腹式呼吸を続ける（小さい音で「ンー」を出しながら） <p>【技法選択根拠】二次避難せざるを得ない状況と、不眠の訴えから、意思鞅は落ち着かない傾向があるだろうと見立て、運動をしなくても自分の息とその音によって今ここに意識を留めることができることを体験してもらう理由があるため、この技法を選択した</p> <p>14:35～＜ヴェーダ瞑想＞1 分間</p> <p>シュラバナ：ゆっくりの動きや呼吸が心を穏やかにする。穏やかな心は日常の行動にも現われる。今の自分の行動にはどう現われているか？テーマ「この 2～3 日、またはさっきのお昼ご飯、自分がどのようにご飯を食べたか？（良くかんでゆっくり？早食い？食べることに集中・・・など）」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・宿題⇒次回まで、どのように毎食ご飯を食べたか、良ければ聞かせて下さい <p>【技法選択根拠】二次避難してこの先が見えていない状況から、今一時静かになったかもしれない心も部屋に帰れば又、元に戻ってしまう可能性があると思われ、見立て、瞑想したことを宿題に出すことで三食の食事時にも自分を客観視する助けになるのでは、と考え、この技法を選択した</p> <p>お持ち帰り：簡単ヨーガ療法メニュー</p>
所感・感想など	<ul style="list-style-type: none"> ・初回にも関わらず、ご自身の不調や悩みを話して下さる方が案外多く、チラシや事前アンケートの効果もあったのではないかと。また、アンケートから話すきっかけが作れたのは良かった。「各人に合った体操がお教えできます」と言って終わると、多くの方が残っていた。また、「これなら自分にもできる」という声も何人か聞いた。年齢差、体力差もかなりあるように見受けられるため、状況が許せば途中からグループに分けた指導が良さそうだ。各人が自分で自分の健康を上手に作っていきけるよう工夫していきたい(長岡) ・多くの方と個別で話せる機会を持てたので、療法士にとっても参加者にとっても良かった(五十嵐) ・ほとんどの人が目を閉じて集中して実習していた。実習中に上着を脱ぐ人や実習後も身体の変化を言語化されていたので肉体レベルの客観視は可能だと感じた。個別に話を聞いたのは良かった。言語化で客観視も出来ると思う(平井)



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 2 月 13 日 14:30~15:05(2 回目)
場所・会場	卯辰山健康交流センター千寿閣
指導者・サポート係	指導者:大橋香子 サポート:森下早苗 記録::寺越晴美
参加者	女性 3 名→70 代 2 名、50 代 1 名(3 名とも 2 回目参加)
ヨーガ療法指導内容	<p>体調確認 肩が痛い 2 名、足の裏が痛い 1 名(50 代)</p> <p>1. 自分の身体や呼吸の意識 お腹に手を当て腹部の動きを感じる 胸に手を当て呼吸を感じる マスクの上(またはマスクを下げ)鼻から出る呼吸を人差し指で感じる</p> <p>2. アイソニック(準備体操として 心肺機能強化) 両腕天井に上げ下ろし 10 回 両腕天井に上げると同時に片足挙げ(左右交互) 10 回 両腕天井に上げると同時に両踵挙げ 10 回 休み 両足踏ん張りながら上体軽く前傾し両手指胸の前で握ったまま両腕上半身とも回す(左右交互) 5 回 両腕前へ伸ばして強く引く(息を吐く) 10 回 両腕天井に上げ強く下ろす(息を吐く) 10 回 胸で呼吸の早さを感じる 休み</p> <p>1. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(3 回とも有音) 両手後頭部で押し合い 有音 3 回アー(以下同様) 両手額で押し合い 両手後ろ上体やや前傾させ両足踏ん張りながら腰と押し合い 両手胸の前両肘張りながら両踵床につけたまま足先アップ(足趾開く) 両手後ろで組み合わせ引き合いながら上体前傾胸拡げる(有音 3 回ウ) (以下同様) 右手後頭部で押し合いながら左肘曲げたまま左後ろへ捻る(反対も) 両踵アップ+両手両膝上で押し合い(胸を開く) 休息 両手で太腿の温かさを感じる 両足首床から離し交差して押し合い+両手後頭部で押し合い(胸を張る) 有音 3 回ンー(以下同様) (休息大事、休息時に筋力がつく) 右向こう脛を両手で抱え(かかと押し出し足趾開く)両手と右脚で引き合い(左脚も) 休息 お腹に手をあてお腹の動きを感じましょう。今、身体はどんな感じですか? 腰巾上体少し前傾させ両足つま先に力を入れる+両手後頭部で押し合い(立ち上がる手前) 休息 力が抜けていくのを感じましょう</p> <p>3. 呼吸法 腹式呼吸:お腹に両手を当て吸って膨らみ吐いてへこむのを感じる</p>

	<p>1:1→1:2 脇腹に手を当てお腹全体で（吸う）1:（吐く）2 呼吸に意識を向けると心が落ち着きます アイ・エクササイズ （ブラーマリー）パーミング ン- 3回</p>
<p>所感・感想</p>	<p>（参加者の感想） すっきりした。 肩の違和感があっさりした。 身体が軽くなったみたい。 目がぱっちりした。 手が温かくなった。 呼吸の吸う、吐くがなかなかうまくできなかった。 呼吸は普段は忘れていたけどヨガをやりと呼吸のありがたさがわかるね。 これくらいの時間がちょうど良かった。 （所感・感想） 皆さん2回目のためか、最初から閉眼で集中し、声だしもしっかりされ参加されました。 実習時間が短いかな？と思われましたが、皆さん満足とのことでした。終了後は楽しそうに感想をお話してくださりほっとしました。</p>



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書(富山)

実施日時	2月13日 火曜日 14:00~14:50
場所・会場	富山県黒部市宇奈月温泉グランドホテル・ロビー
指導者・サポート係	指導:長岡、サポート係:関沢
参加者	11名 (女11名; 80代3名、70代3名、60代1名、30代1名)
様子・状況・聞き取りなど ⇒見立て	<p>(事前アンケート結果)①「自分に一番役立てたいことは何か?」⇒(自分に合う運動を知る4名、運動不足3名、柔軟性アップ2名、体の不調の改善1名、体力をつける1名、リラックス0名、気分転換1名、自律神経の整え1名、免疫力をつける0名、心を落ち着け1名、自分と向き合う0名、智慧を学ぶ0名)</p> <p>②体の不調(記述式)⇒足の魚の目、大腿の筋肉が落ちている 前回参加された人は4名(1名すぐに退席)、初参加の方7名。前回参加の1名は、意外に心が落ち着いた、これ大事だと思いと感想をくれた。耳が遠く、よく良く聞こえない方が2名。</p> <p>(状況)市健康増進課のストレッチ体操(ビデオ)が15分の直後の実施。そのまま残っている方2名に加えて、徐々に人が集まってきて実習開始。肉体の不調(腰や膝)を抱えた方、肉体面の健康に関心のある方、運動不足を気にしている方が多いようだった。</p> <p>YTA: 歓喜靴の被災の記憶から受け取る理智靴での認知は各人それぞれであり、二次避難生活が続いている状況における認知も人それぞれであろうが、おそらく意思靴は過去や未来へ行きがちではなからうか。生氣靴もそれに伴って乱れがちとなり、感情的になる等として現われたり、自律神経の乱れもあるだろう。更には高齢者が多いことから、以前からあったかもしれない食物靴不全が悪化したり、普段の活動が絶たれた事による運動不足もそれに拍車をかける、ということもあり得るだろう、と見立てた。</p>
ヨーガ療法指導内容 (ロビーの椅子使用)	<p>ヨーガ療法、心身相関について説明。身体は人それぞれ体力や不調も違うため、各自が自分にあった体操をいつでも自分で継続できるように個別メニューを後で渡すので、体操のコツを覚えましょう。</p> <p>＜アーサナ：ブリージング・エクササイズ＞</p> <p>⑥ 片手を側方挙上し対側へ体を倒す（逆側も同様に）有音 3R「アー」 （座位）＜アイソメトリック・ブリージング＞</p> <p>⑦ 片手の手首を逆の手で握り、引っ張り合いつつ体を倒す（逆側も同様に） 有音「アー」2回引っ張り合い×3R</p> <p>⑧ 片脚の膝上大腿下部を上から両手で押し、踵を上げて力の入れ合い（左右） 有音「アー」2回押し合い×3R</p> <p>⑨ 片膝を両手で抱え、力の入れ合い。（逆側も同様に）有音「ウー」2回押し合い×3R</p> <p>※各アーサナ後は両手を腹部に当て、呼吸を数える。 （座位）＜アイソトニック運動＞各10~15回</p> <p>⑩ 足踏み、慣れてきたら手も付けて足踏み ⑪ 両腕上に上げて下ろす ⑫ 両腕を前から後ろに引いて下ろす</p> <p>※両手を腹部に当て、呼吸の変化を感じる。</p> <p>⑬ 肘を曲げて上体を左右に捻る</p>

⑭ 片手ずつ横から上げて体を倒しては戻す（左右）

※両手を腹部に当て、呼吸と鼓動の治りを感じる。

（立位）＜アイソメトリック・ブリージング＞

⑮ 腰を両手で押して力の入れ合い 有音「ウー」2回押し合い×4R

⑯ 右手と右腰で押し合い（逆側も同様に）有音「ウー」2回×3R

※両手を腹部に当て、呼吸と鼓動の収まりを感じる。

（座位）＜アイソメトリック・ブリージング＞

⑰ 両手を頭の後ろで組み、頭と両手で押し合い。有音「ンー」2回押し合い×4R

【技法選択根拠】運動不足の自覚や自分に合う運動を知りたい、という希望があったため、記述がなくても各人不調があるだろうと見立て、それぞれのアーサナの効果を説明しつつ誰でもいつでもどこでもできるアイソメトリック・ブリージングを覚えてもらうため、これらの技法を選択

14:35～＜呼吸法＞ 約2～3分

・両手を腹部に当て、腹式呼吸を続ける（小さい音で「ンー」を出しながら）

【技法選択根拠】つい感情的になるという話や二次避難の生活が長いという状況から、意思鞘が落ち着かないこともあるだろうと見立て、いつでも自分の息と音で自分の制御につなげられるこの技法を選択

14:38～＜ヴェーダ瞑想＞1分間

シュラバナ：体を動かしてみると、自分の体の色々な事に気づく。身体が資本、身体を動かすのは心、自分がわかれば人生送りやすい。今日は食べ物で気づいてみよう。

テーマ「昨晚、今朝、お昼に食べたご飯、印象に残ったもの、気になったこと、どんなことを考えて食べた？（しょっぱかった、自分ならこう作るのに、美味しかった・・・など）」

・良ければ終わってから聞かせて下さい

【技法選択根拠】二次避難の生活が長い状況から、今後の不安もあるのではないかと見立て、今後を考える上で必要となる自己客観視力をつける理由があるため、この技法を選択

お持ち帰り：簡単ヨーガ療法メニュー

所感・感想など	<p>・今回も初めての方の方が多かったが、皆さんしっかり集中して動かれていた。ほとんどの人が目を閉じて集中して実習していた。指導者の説明もうなずきながらじっくり聞いていた。心と身体が繋がっているという話は皆さん興味を示していた。呼吸はどこで吸っていいかわからなかったと話されていたが、耳が遠く聞こえなかった様子だった。ヨーガ後に体の内側に力が入り、暖かくなり、ヨーガで筋トレになるのだということを実感したと話された方がいた。個別にもっとお話を聞けたらいいと思った。参加者同士の交流になるように瞑想後は小グループで話すのもいいのではと思った。(普段あまりお互いに話をしないそう) (関沢)</p> <p>・前回参加された方が思ったより少なく、今後曜日や時間も変化するため、参加の傾向やニーズを見極めながら、対応していく必要があると思った。初回のアンケートをとったものの、2回目からの方はどうするか、を考えていなかったため、今後のその時々々のニーズの把握をどうするかも考えたい。健康促進に関心がある方が大半であるため、各自でできる体カアップ等を核にしたヨーガ療法を進めていくのがいいのではないかと思う。(長岡)</p>
---------	---





能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 2 月 15 日(木) 14:00~14:50
場所・会場	松寿荘(石川県金沢市金石北 3-3-33)
指導者・サポート係	指導:永瀬加代子 サポート:石川真奈美 記録:齋藤晶子
参加者	計 5 名 <内訳> 男性 3 名 (80 代:1 名 70 代:2 名) 女性 2 名 (60 代:2 名)
ヨーガ療法指導内容 (椅子ヨーガ)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 初めに <ul style="list-style-type: none"> ・筋肉は何歳からでも鍛えられる。 ・力を入れて抜くところで、自分の呼吸や体を観察する。 2. 呼吸の意識化 <ul style="list-style-type: none"> ・両手の平を太腿の上に乗せて、目を軽く閉じて自然呼吸。 太腿に触れる手の平の暖かさを感じる。 ・マスクから鼻だけ出して、右手の人差し指を鼻先にあてて自然呼吸。 鼻から出る息の暖かさと鼻に入っていく息の冷たさを感じる 3. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ <ul style="list-style-type: none"> ※1回毎にお腹に手をあてて休む。呼吸と体の意識化を促す ※1メニュー3回行う理由(覚えてもらうため)を説明 ・両手の平を胸の前で互い違いにあわせて押し合い(手を組み替えて同様に) 有音ア音 3 回 ・右手の平を右側頭部にあてて押し合い(左右交互に) 有音ア音 3 回 ・両手の平を腰の後ろにあてて、腰を後ろに突き出すようにして押し合い 有音ア音 3 回 ・両手の平と後頭部で押し合い 有音ア音 3 回 ・足を肩幅に広げ、右足の外側に両手の平をあてて押し合い(左右交互に) 有音ア音 3 回 ・両手の平を交差して太腿の内側にあてて押し合い(手の交差を替えて同様に) 有音ア音 3 回 4. アイソトニック <ul style="list-style-type: none"> ※1メニュー毎に胸に手をあてて心臓の鼓動や呼吸を意識化 ・両腕の肘を曲げて肘を引く(正面 2 回→右 2 回→正面 2 回→左 2 回) 3 回 ・腕を正面から天井に向かって回す(反対回しも同様に) 10 回 ・肘を曲げて体を左右にねじる 20 回 ・足を少し開いた姿勢で、肘を曲げて体を左右にねじる 20 回 ・両腕を天井に向かって上げ下ろし 20 回 ・太腿を交互に上げ下げ 20 回 ・足を開いて、両腕を左右に大きく広げて伸ばした状態で胸の前であわせる 20 回 5. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ <ul style="list-style-type: none"> 右足のつま先をあげ、両手の平を右の太腿の上において押し合い(左右交互に)有音ア音 3 回 6. 呼吸法 <ul style="list-style-type: none"> ・腹式呼吸 (5 回) お腹に手をあてて、息を吸いながらお腹を膨らませてアの有音で吐く 7. 最後に <ul style="list-style-type: none"> ・体と心はつながっており、体の緊張がほぐれると心もリラックスできる。

所感・感想	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none">・前回同様に今回もお尻や太腿の裏が汗ばんだ。・腹筋を使ったのでお腹が凹んだ感じがする。・身が軽くなった。 <p>(所感・感想)</p> <ul style="list-style-type: none">・全員 2 回目の参加・前回と同様、最初から最後まで落ち着いて取り組まれていた。・お休みしているとき、頭が下がっている方がいた。今後、頭が下がらないように声がけをしていった方がよいと感じた。・参加者の集中力は高かったことから、メニューは参加者の様子を見ながら、毎週一部入れ替えをしながら行ってみるのもよいのではないかと感じた。
-------	--





能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 2 月 19 日(月) 10:30～11:30
場所・会場	白山市総合体育館 会議室 第 1 回目
指導者・サポート係	指導:永瀬加代子 サポート:大橋香子
参加者	2 名 +白山市社会福祉協議会 2 名+白山市1名 <内訳> A 男性1名 (60 代) B 女性1名 (70 代)
ヨーガ療法 指導内容 (椅子ヨーガ)	<p>・体調の確認とヨーガ療法の説明 A さん:肩が痛い、背中まで重い感じがする。 「遊んでいるのになんで肩が痛いんだろう」という言あり。 ・肩こりは精神的な緊張からも起こり、自分の体の内側の感覚に意識を向けて緊張と弛緩を意識して体の力が抜けていくことにも意識を向けることで IC をとった。 B さん:遅れて参加。どこも調子は悪くないという言より、体を動かしたくて参加された様子。</p> <p>・目を閉じて自然呼吸を意識化</p> <p>4. アイソトニックの説明(心臓と肺を強化し、運動不足を解消し、血流もよくする) (2 秒に 1 回ぐらいの速さ) (各ポーズの間にお休みし、今の呼吸に伴う胸の動き、心臓の鼓動を見る)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両腕胸の前で引く前右前左各 2 回ずつ 5 往復×2 ・両腕広げ前から後ろへ回し、後ろから前へ回す 5 回 ・両腕を上げ下ろし 10 回×2 回 ・肘をまげてねじり 10 回 ・足を広げてねじり 10 回 ・手で椅子のヘリをつかみ足を上げ足裏前へ向ける 10 回×2 ・胸の前で腕を広げ閉じる 10 回×2 <p>2. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ 説明(筋肉強化、緊張と弛緩・声を出すことで息が深くはけてリラックスにつながる)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各回体からの感覚、呼吸を意識化を促した ・両手の平を胸の前で押し合い 左右 有音 3 回アー ・手と側頭部押し合い 左右 有音 3 回アー ・手と腰押し合い 有音 3 回アー ・手と腰押し合い足踏ん張り腰を浮かす有音 3 回アー (目を閉じると内側に目が向きマイペースにできること、3 回実習するのは覚えて自分で実習し、筋緊張も自分でほぐせることも説明。) ・両手で片もも外側押し合い 音 3 回アー ・お腹に力が入ることの大切さ→心身相関を説明もう 1 度実習 ・両手で片膝引き合いかかと上げ 有音 3 回アー ・両手の後ろで組み胸を広げ腕を上げる 有音 3 回アー <p>5. 呼吸法 (呼吸法はいつも外側の出来事にひきずられる自分を少し引き離すことができると説明)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自然呼吸を感じる ・腹式呼吸 <p>お腹に手をあてて、息を吸い腹を膨らませ、アーで息を吐いておなかへこむ(5 回)</p>

<p>所感・感想</p>	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Aさん:何とも言えないが少し気が晴れた ・Bさん:眠くなった <p>指導者:意識していなくても緊張している。体と心はつながっているので体を動かすことで血行もよくなり、心も晴れると説明した。</p> <p>(所感・感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白山市初回の活動であったこと、わかりにくい場所だったこと、温泉行きのバスが 11 時に出発すること、散髪イベントと行事が重なったため参加者は 2 名であった。 ・また施設内のトレーニングルームに行く男性もいて、周知までに時間がかかりそうである。声をかけたが今日は散髪の順番につかっていた。 ・ヨガを初めてされるため、指導者はアイソメトリックも 2 秒に 1 回ぐらいのスピードで様子を見ていた。またアイソメトリック技法も実施する前に、その目的や内容を丁寧に説明し、1 回ごとにお休みし、呼吸や内側の感覚を見るよう指導したために、はじめは過緊張から 1 回 1 回返事をしていた A さんも途中で眠そうぐらいリラックスしていた。遊んでいるのに肩がこるという言より、何もすることがないということに A さんの疲れを感じた。 1つ1つがゆっくりと丁寧で、一般教室に習いに来た人とは違い、不慣れな生活を続けている方に寄り添った指導であり、ヨガの効果も伝えられていたので、また参加して続けていただきたい。 <p>※白山市は撮影禁止のため写真はありません。</p>
--------------	--

能登半島地震・ヨーガボランティア報告書(富山)

実施日時	2月16日 金曜日 11:00~12:00
場所・会場	富山県黒部市宇奈月温泉グランドホテル・ロビー
指導者・サポート係	指導:五十嵐、サポート係:西村、堀
参加者	12名 (女10名/男2名; 80代3名、70代3名、60代1名)
様子・状況・聞き取りなど ⇒見立て	<p>(事前アンケート結果/初回参加者3名) 「自分に一番役立てたいことは何か?」⇒運動不足2名、気分転換1名(聞き取り)「若いころに比べると関節の動きが悪い。腕が上がらない」「肩・腰が痛い」 (状況)療法士は30分前から会場入り。すでにロビーでくつろいでいる方もいる中で、徐々に人が集まってきて実習開始。肉体の不調(腰・膝・肩)を抱えた方、避難所生活での運動不足を気にしている方、前回参加して気に入った方などが参加。</p> <p>YTA: 理智鞆での認知は人それぞれではあるが、被災したことや今後の先行きへの不安感がある。そのような不安感から、意思鞆では心が落ち着かなかつたり、緊張状態にあたりする。生氣鞆では普段と違った避難所での生活や今後の不安感により、自律神経の乱れもあり、避難所生活での狭い範囲での行動のため、肉体次元では運動不足と身体の不調がある。以上を見立てた。</p>
ヨーガ療法指導内容 (ロビーの椅子使用)	<p>11時開始 ヨーガ療法は一般のヨーガと違い、自分に合った内容を自分のペースでできることを伝えた。ただポーズをとるだけでなく、身体への意識を持ち、自身の体の感覚に意識を向けることで、客観的に自分を見ることができるようになることや、緊張と弛緩の組み合わせで、自律神経が整いリラックスが深まること、筋トレの効果があることを説明。</p> <p><呼吸法>手をお腹と胸に当てて、鼻で息を吸う(数回)。膨らむ感覚・へこむ感覚を意識化。閉眼して、それぞれアー/ウー/ンーの音を出し余韻を感じる。 【技法選択根拠】二次避難での生活により心が落ち着かず、意思鞆において安定がない可能性があるから見立てた。開始時の外向きの意識を、身体の内側で響く音に向けることで、自分自身の観察、「今」への意識化へとつなげることを意図し上記技法を選択。</p> <p><スークシュマ・ヴィヤヤーマ/関節運動>11:05~(10分間) ⑱ 手首をぶらぶらさせる ⑲ 呼吸と連動させた手首のスナップ運動(上下の運動、左右の運動) ⑳ 両手を閉じる・開くを呼吸に合わせる運動/ハンドクレンジング ㉑ 拳を作って手首を回す運動/リストジョイント・ローテーション ㉒ 指を組んでの手首を回す運動 ㉓ 肘の関節運動/エルボー・ベンディング ㉔ 肩回し/ショルダーソケット・ローテーション</p>

【技法選択根拠】※上記①～⑦

高齢者の参加が多いことや「関節の動きが悪い」という聞き取りから、まずは簡単にできる準備運動が必要だと見立て、これらの技法を選択。また、各運動の後には閉眼し、身体の感覚に意識を向けてもらい内側への意識化を促した。運動と弛緩の繰り返して自律神経の調整も意図した。

<アイソトニック>11:15～（10分間）

- 25 両手を広げて肘を後ろに引く運動を数回
- 26 両手を広げて閉じてから右・同様に左を数回
- 27 スクワット

【技法選択根拠】※上記⑧～⑩

肺や心臓の動きを活性化させるような運動を行えていないだろうという見立てから上記技法を選択。体力の向上を意図した。

<アイソメトリック>11:20～（30分間）

- 28 両手を胸の前で合わせて押し合う（逆も同様）／有音「アー」2R
- 29 両手の指をひっかけて引っ張る（逆も同様）／有音「ウー」2R
- 30 両手を上に上げ、手首を逆の手で握り、引っ張り合いつつ体を倒す（逆側も同様）有音「ンー」2R
- 31 両手を腰にあてて力を入れる／有音「アー」3R
- 32 片手で側頭部、逆の手で膝の外を押さえて押し合う（逆も同様）／有音「ウー」2R
- 33 それぞれの手で太ももを押さえ腰を上げる／有音「ンー」2R
- 34 足首をクロスして上下で押し合う／有音「アー」2R

【技法選択根拠】※上記⑪～⑰

膝・肩・腰の不調を訴える声や運動不足を解消したいという声から、筋トレが必要だと見立て、上記のアイソメトリック技法を選択。また複雑なものよりも、簡単に覚えられる技法を提供し、各自の部屋でもやってもらうことを促した。緊張と弛緩の繰り返しによる自律神経の調整やリラックス効果も意図した。

<ヴェーダ瞑想>11:50～（1分間）

テーマ「最近あった良かったできごと、感謝したい出来事」

【技法選択根拠】被災により気持ちが後ろ向きになっているかもしれないと見立て、困難な状況の中にも良いことを見つけられる思考回路を作ってもらいたいと意図し、この技法を選択。

<p>所感・感想など</p>	<p>【参加者】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体を動かしてよかった ・押し合うことで筋トレになることがわかりラッキー ・気分も体も楽になった ・耳が遠いのでよくわからないことが多かった ・部屋でもやってみたい <p>【療法士】</p> <p>・耳の遠い方が多いようでしたので、もう少し皆さんに良く聞こえるようにした方がよい。参加者の方と少し距離もあるので、見やすくなる工夫も必要。終わってから男性の方が1人で自分でアイソトニックを黙々とやっていたら、気に入ってもらえたのかな？と思いました。(堀)</p> <p>・丁寧な関節運動から、心肺機能を高めるアイソトニック、筋トレ効果のあるアイソメトリックを行い、また各技法の後に弛緩の時間を作ることで副交感神経優位によるリラックス・自律神経の調和を促した。意図したことが伝われば良いが、中には耳が聞こえづらいため見た目を実習していた実習者もいらっしや、そのような方への対応は不十分であった。会場の前方で指導をするだけでなく、会場内全体を回ることも必要だと反省している。あるいは、後部では別の療法士が技法を見せたり、耳の聞こえづらい方に対しては別の療法士が近くで指導したりすることで、多くの参加者がヨガ療法の利点を実感できると思う。そのためには、療法士同士の事前の打ち合わせもしっかりと行う必要がある。回を重ねるごとに改善してより良いものを提供していきたい。(五十嵐)</p> <p>・致し方ないことだが、会場がホテルのロビーであることから、他の宿泊者(特に子供)が声を出していることや、会場が広い空間であることから、指導者の音が参加者に聞こえづらくなっているのも原因だと思われる。その都度、指導者の立ち位置を考慮することと、療法士同士の連携で改善していきたい。(五十嵐)</p>
----------------	---





会場場所となっている「内灘町サイクリングターミナル」は、日本海をバックに、天然温泉浴場を備えた公共宿泊施設で、普通の宿泊、合宿、会議、研修などができます。

能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 2 月 19 日(月) 14:00~14:45
場所・会場	サイクリングターミナル
指導者・サポート係	指導:スタッフ陽子 サポート:永瀬加代子 記録:石川真奈美
参加者	計 3 名 / 女性 3 名 (70 代:1 名 80 代:2 名)
ヨーガ療法指導内容	<p>1. 初めに</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の不調がないか確認(反り腰で腰が痛い人。杖をついている人) <p>2. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事前説明 (手の平と手の平を押しして筋肉が縮むと強くなる。力を抜くとほぐれる) ・呼吸の意識化 (目を閉じておこなう場合もあるが不安な方は無理にしないで良い) ・深呼吸、大きく吸って吐く ・両手の平を合わせて押し合う、手を組み替えて、有音ア音 2 回 (精一杯、力をいれない。半分に強さ) ・腕や前腕に力が入っているということを感じて、無音 2 回 ・両手を後頭部に当てて押し合い、有音ア音 2 回、無音 2 回 ・両手をおでこに当てて押し合い、有音ア音 2 回、無音 2 回 (無音の時、どこに力が入っているのか、一人一人に聞いてみる。それぞれ答えが違う) ・右手を側頭部、横に倒しながら押し合う。有音ウ音 2 回、無音 2 回 (無音の時、どこに力が入っているのか観察をする) ・終わったあと、お腹に手を当てて呼吸の意識化 (どこに力が入っていたのか、感想を聞く) ・上体を少し前に倒して、両手の平と腰を押し合う。有音ウ音 2 回 ・右手は左膝の外側、左手は左側頭部、捻って押し合う。有音ウ音 2 回、無音 2。 (お腹に手を当てて、力が入っていたところがほぐれていくのを感じる。押し合ったり、声を出すことは、炎症を抑えることが出来る。) ・右足を両手で抱え、脛と手の平で押し合う。有音ン音 2 回、無音 2 回 (無音の時は、目を閉じる) ・両膝の外側と、手の平を上体を少し倒しながら押し合う。 有音ン音 2 回、無音 2 回 ・両膝の内側と、手の平で上体を少し倒しながら押し合う。 有音ン音 2 回、無音 2 回 (体のどのあたりに効いているか観察。お腹に手を当てて、呼吸を感じる。) <p>3. 呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腹式呼吸。吸ってお腹を膨らませ、吐いてへこませる。 2 で吸って、3 で吐く。2 で吸って、4 で吐く。 (終わったあと、目が回りそうという感想) ・胸式呼吸。胸に手を当てて、2 で吸って 3 で吐く。2 で吸って 4 で吐く。

	<ul style="list-style-type: none"> ・肩式呼吸。両手をクロス、吸う時は肩を上げる、吐いておろす。2で吸って、3で吐く。2で吸って、4で吐く。
所感・感想	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体がぼかぼかしている。 ・今日は睡眠薬を飲まなくても眠れそう。 ・気持ちが落ち着く。 <p>(所感・感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腰が痛い方、杖をついている方がいたので、アイソニックはしなかった。 ・指導者が、1つのポーズが終わる毎、体の反応を聞くことで、参加者の気持ちもほぐれ質問もしやすいと感じた。

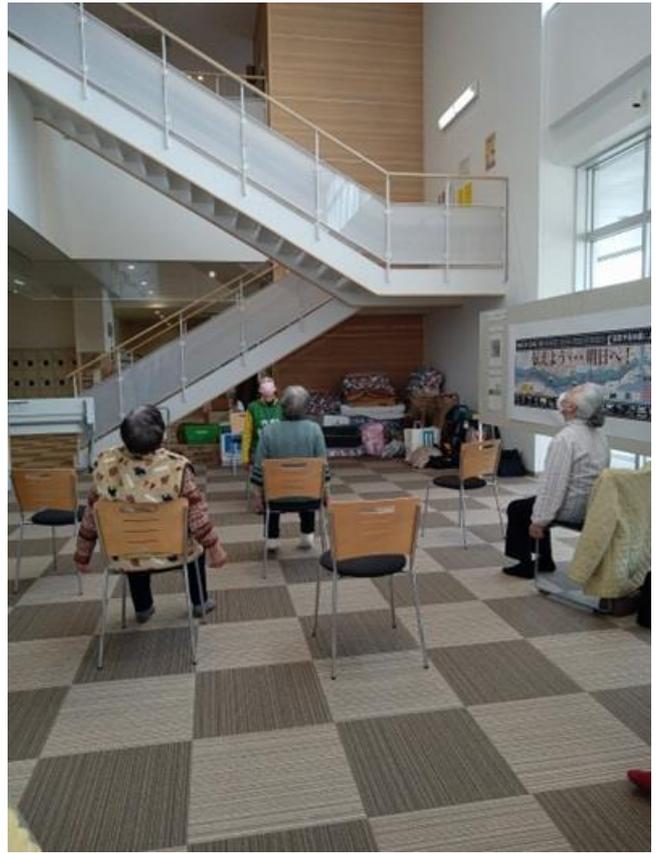




能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 2 月 16 日(金) 14:00~15:15
場所・会場	ほのぼの湯 (石川県河北郡内灘町宮坂に 455)
指導者・サポート係	指導:河崎幾恵 サポート:長村和泉 記録:齋藤晶子
参加者	計 3 名 <内訳> 女性 3 名 (80 代:2 名 途中参加 70 代:1 名)
ヨーガ療法指導内容 (椅子ヨーガ)	<p>1. 初めに</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体調の聞き取り・・・特別な不調はなし <p>2. 呼吸の意識化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お腹、胸に手をあてて動きを観察 ・右手の人差し指を鼻の下にあてて、息の出入りを意識化 <p>3. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手の指を胸の前で組んで押し合い 有音ア音 3 回 ・両手指を上下にひっかけて引っ張り合う(左右の上下を替えて交互に) 有音ア音 3 回 ・両手の平と後頭部で少し前傾にして押し合い 有音ア音 3 回 ・両手の平と額で少し前傾にして押し合い 有音ア音 3 回 ・右手の平を右側頭部にあてて押し合い(左右交互) 有音ア音 3 回 ・右手の平を右側頭部にあてて押し合いながら右に体をねじる(左右交互) 有音ア音 3 回 ・両手の平を腰の後ろにあてて、押し合い 有音ウ音 3 回 ・両手の平を腰の後ろにあてて、少し背中を丸めながら押し合い 有音ウ音 3 回 ・両手の平を太腿の上ののせて押し合いながら踵を上げる 有音ン音 3 回 ・両手の平を太腿の上ののせて押し合いながらつま先を上げる 有音ン音 3 回 ・足を少し開いて、両手の平と太腿の外側とで押し合い 有音ン音 3 回 ・両手の平を交差して太腿の内側にあてて押し合い 有音ン音 3 回 ・右手の平を右側頭部、左手の平を右側太腿の外側にあてて押し合い(左右交互に) 有音ン音 3 回 ・両手で片側の足の脛を掴んで持ち上げて押し合い(左右交互に) 有音ン音 3 回 ・両手後頭部で、足首どうしを交差させて押し合いながら足首を床から少し持ち上げる(左右の交差を替えて)有音ン音 3 回 <p>4. 呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・息を吸いながら両手を左右に広げて吐きながら正面に戻す 有音ア 3 回 ・息を吸いながら肩を持ち上げて吐きながらおろす 有音ウ 3 回 ・息を吸いながら首を後ろに少し倒して、吐きながら戻す 無音 3 回 ・お腹に手をあてて、お腹の動きと呼吸を意識化 <p>5. 瞑想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・昨日一日を思い出す。昨日楽しかったこと、一番心に残っていること。(30 秒) ・両手をこすって目を覆い、ン音 3 回唱える。 <p>6. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ</p> <p>※呼吸法の途中で参加された方が 1 名いたため、「もう少しやりましょうか」との講師の声がけに参加者全員が合意し、再度エクササイズを行う。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ・手の平を胸の前で互い違いに組んで押し合い(左右の組み換えを替えて) 有音ア音 3 回 ・右手の甲に左手の平を重ねて押し合いながら、両手を頭上に上げる 有音ア音 3 回 ・腰の後ろで両手を組んで、持ち上げる 有音ア音 3 回 ・右手を右太ももの上に置いて、左手を後頭部にあてて押し合い(左右交互に) 有音ウ音 3 回 ・足を大きく広げ、手の平を太腿の外側にあてて押し合い 有音ン音 3 回 ・右手の平を右側頭部にあてて、左手の平を右足の内側にあてて押し合いながら顔を右上に向ける(左右交互) 有音ン音 3 回 <p>7. アイソトニック</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両腕をふりながら足踏み 20 回 ・両足を交互に前に蹴る 20 回 ・両足を床から少し持ち上げて、交差させて動かす 20 回 ・両手を天井に振り上げる 10 回 ・両手を天井に振り上げる 両足も一緒に持ち上げる 10 回 ・両腕を上下に交差させながら左右に広げる 10 回 ・両肘曲げて体を左右にねじる 10 回 <p>8. 意識化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お腹に手をあててお腹の動きを感じる ・胸に手をあてて胸の動きを感じる ・人差し指を鼻の下にあてて、体操前と比較して呼吸・息の長さの変化したかを調べる。 <p>※エクササイズ終了後、途中参加された 1 名のお話を傾聴(他の 2 名の参加者は退席)</p>
<p>所感・感想</p>	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体が軽くなった ・暖かくなった。 ・(体操について)こんなふうにやってみればいいとわかった <p>(所感・感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・25 分経過の呼吸法の時に、1 名の途中参加があった。初めて参加とのことで、時間的余裕もあったことから、参加者全員の同意を得て再度エクササイズを継続し、計 45 分で終了した。 ・有音の際、咳込む方がいた。心配したが、自分でお経を唱えるような有音に切り替えられたところ、次第に咳が落ち着いた様子であった。 ・耳が遠い参加者には、サポート担当が講師の言葉を近くで再度伝え直し、手や足の動きがよくわからなくなる場面では、横に座って、一緒にエクササイズを行うなどしたところ、比較的スムーズに取り組むことができたように感じた。 ・終了後、途中参加された一人の方が、自宅の状況や身上を講師に語り始め、約 30 分お話をうかがった。



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 2 月 22 日(木) 14:00~14:55
場所・会場	松寿荘(石川県金沢市金石北 3-3-33)
指導者・サポート係	指導:永瀬加代子 サポート:石川真奈美 記録:齋藤晶子
参加者	計 5 名 <内訳> 男性 2 名 (90 代:1 名 70 代:1 名) 女性 3 名 (60 代:2 名 20 代:1 名)
ヨーガ療法指導内容 (椅子ヨーガ)	<p><YTA></p> <p>・避難所での生活は、行動範囲も限られるため、必然と運動不足になり、血行不良や筋力低下を招きやすい。また、自宅から遠く離れた地での避難生活も1ヵ月近くとなり、集団生活でのストレスが徐々に蓄積され、緊張から交感神経優位の状態が起こりやすいと考えられる。アイソメトリック・ブリージング・エクササイズで筋力強化をはかるとともに、呼吸や体の意識化を促すことにより、今ここに意識を集中させ、副交感神経優位な状態を体感してもらう。またここ数日、2 月とは思えない暖かい日が続いていたが、前日より冬の寒さが戻り、気温も大きく低下。気温の著しい変化で体も少し緊張気味で固くなっていると思われ、アイトニックで心肺機能を活性化させるとともに、胸の鼓動の意識化を促す。人数は少ないながらもほとんどが初回から継続されている参加者で、感想等の言葉は少ないが、体を動かすことに対する意欲はあると見立て、負担にならない取り組みやすいメニューを取り入れながら、自分の体への意識を向上してもらう。</p> <p>1. 初めに</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上手にする必要はなく、自分の体の様子を感じながら行っていくことが大切 <p>2. 呼吸の意識化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手の平を太腿の上に乗せて、目を軽く閉じて自然呼吸。 太腿に触れる手の平の暖かさを感じる。 ・両手の甲を両脇にあてて自然呼吸。甲がふれる脇の動きを感じる。 <p>3. アイトニック</p> <p>※1メニュー毎に胸に手をあてて心臓の鼓動や呼吸を意識化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両腕の肘を曲げて肘を引く(正面 2 回→右 2 回→正面 2 回→左 2 回) 3 回 ・右腕を伸ばして正面から天井に向かって回す(反対回しも同様に)10 回 ・左腕を伸ばして正面から天井に向かって回す(反対回しも同様に)10 回 ・両腕を正面から天井に向かって回す(反対回しも同様に) 10 回 ・両肘を曲げて体を左右にねじる 20 回 ・足を少し開いた姿勢で、両肘を曲げて体を左右にねじる 20 回 ・両腕を天井に向かって上げ下ろししながら、踵を上げる 20 回 ・太腿を交互に上げ下げ 20 回 ・両腕を前方へ床と平行伸ばして、足先を手の平に近づけるようにして片足ずつ上げる 20 回 ・足を開いた姿勢で、右足を床から持ち上げて伸ばしながら左右に振る(左足も同様に) 20 回 ・足を開いて、両腕を左右に大きく広げて伸ばし、胸の前で両手の平をあわせる 20 回 <p>4. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ</p> <p>※1回毎にお腹に手をあてて、呼吸とお腹の動きを意識化</p> <p>※ストレッチばかりでは筋肉は伸びきってしまう、緊張と弛緩による弾力のある筋肉作りが必要</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ・両手の平を胸の前で互い違いにあわせて押し合い(手を組み替えて同様に) 有音ア音 3 回 ・右手の平を右側頭部、左手の平は左の腰にあてて押し合い(左右交互に) 有音ア音 3 回 ・右腕を軽く曲げて右手で握り拳を作り、左手を右手首に重ねて押し合い(左も同様に) 有音ア音 2 回 無音 1 回 ・「筋肉を鍛えると体は柔軟になる、実際の体操を通して自分で確かめてみましょう」と説明 顔を天井に向けて、見える景色覚えておく ↓ 両手の平と後頭部で押し合い 踵も上げる 有音ア音 2 回 無音 1 回 ↓ 再度顔を天井に向けて見える景色が変化したかを確認 ・両手の平を腰の後ろにあてて、腰を後ろに突き出すようにして押し合い (できる人は押し合いながら少し腰を持ち上げる) 有音ア音 2 回 無音 1 回 ・両手指どうしをひっかけて引っ張り合いながら左右交互にねじる 有音ア音 2 回 無音 1 回 ・右太腿の裏で両手を組んで押し合い(左右交互に) 有音ア音 2 回 無音 1 回 <p>5. 呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腹式呼吸 有音ア音 3 回 無音 3 回 お腹に手をあてて、息を吸いながらお腹を膨らませてアの有音で吐く <p>6. 最後に</p> <ul style="list-style-type: none"> ・緊張と弛緩の動作は自律神経のバランスを整える
所感・感想	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体が楽になりました。 ・体の左右差に気が付きました。 <p>(所感・感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・初回から参加継続の 80 代と思われた男性は、実は 90 代であった。姿勢や足腰はしっかりしており、ヨーガ実技も毎回集中して取り組まれている。言葉は少ないが、体を動かすことに対する意欲は感じられる。 ・なるべく高齢の方にあわせた負担にならないようなメニューを選択した。 ・この日は、ヨーガ終了後に、同じ場所で別のボランティアによる白玉ぜんざいの提供があり、皆さんそちらが気になるのか、感想は少なめだった。しかし、十分ヨーガで体を動かした後の軽食は美味しくいただけたのではないかと感じた。 ・最初に体調の確認の声かけをするが、あまりお話しされない。また、最後に感想を聞くが、話される方は少ない。他の人がいる中で、話することに抵抗があるのかもしれない。ヨーガ前後に個別に声かけをするなど、声のかけ方にも工夫をしていきたい。



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書(富山)

実施日時	2月23日 金曜日 11:00~12:10
場所・会場	富山県黒部市宇奈月温泉グランドホテル・ロビー
指導者・サポート係	指導:平井 郁 サポート係:堀 聡子、五十嵐 健、早川 麗
参加者	6名(男性1名 女性5名)
様子・状況・聞き取り など ⇒見立て	<p>聞き取り 前回参加された人6名 耳が遠く、よく良く聞こえない方が3名。 ① 最近の気温の急低下で喉を傷めた。花粉症も少し出始めているかも。 今日はまだもう少しやり方を覚えて帰りたいと思っている。部屋では実習しない。 ② のどの不調、太ももに筋肉つけたい。 ③ (開始前から夫婦で椅子に座っていた、近寄ると「今日もヨガあるの?」と話しかけられたので今日の体調などをうかがった) 奥さんは、「体調というか、もうへとへとよ」と答えられ、隣の御主人を指さし、「この人ヨガ楽しみにしているの」「前は男の先生だったようだけど…」と話された。今回ヨガにはご主人のみ参加。</p> <p>今回、4回目で全員が以前に参加したことのある方ばかりであった。 前回の実習で後ろの方に座ると指導者が見えにくい、声が聞こえにくいとの引継ぎがあった。少人数だったため、小さな円になるように集まって実習を行った。</p> <p>YTA: 今後の生活への不安や心配、故郷から離れた場所での慣れない生活が1ヵ月以上も続き心身ともに落ち着かず疲労が溜まり無気力になっているのではないかと、無気力から不活発な状態となり、そのことがますます筋力、体力の低下につながっていくのではないかと見立てた。</p>

<p>ヨーガ療法指導内容 (ロビーの椅子使用)</p>	<p>身体を感じることで意識を「今ここ」にとどめる。</p> <p><呼吸の確認></p> <p>鼻から吸って鼻から吐く（閉眼）鼻の先の呼吸の出入りを感じる。</p> <p>両手をお腹に当て自然に前後するお腹の動きを感じる。</p> <p>両手を胸に当て自然に前後する胸の動きを感じる。</p> <p>両手を太ももにおいて、手や太ももの温かさを感じる。</p> <p><アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ></p> <p>最初に、力加減、呼吸の仕方について説明しながら一緒に実習。</p> <p>35 両手胸の前で合わせて押し合い 有音「アー」3回</p> <p>36 胸の前で両手の指をひっかけ引き合い 有音「ウー」3回（3回目は自分で）</p> <p>37 両手の平をクロスさせ押し合いながら下に下ろす、息吸いながら戻し手を下ろす。（手の前後かえながら）有音「アー」3ラウンド（3回目は自分で）</p> <p>38 両手の平押し合いながら両腕の左右運動。有音「アー」3回（3回目は自分で）</p> <p>39 外側からの両膝押し（肛門も締める）有音「ウー」3回（3回目は自分で）</p> <p>40 内側からの両膝押し（肛門も締める）有音「アー」3回（3回目は自分で）</p> <p>41 太もも裏で両手組み、足と手で上下に押し合い（反対側も同様に）有音「ウー」2回（2回目は自分で）（左右の足の感覚の違いを感じる）</p> <p>42 足首の前後押し（足の上下組み替え）有音「アー」2ラウンド （押し合っている足のどこに力が入っているのか確認、太ももに筋肉をつけることで膝を守ることができることを説明）</p> <p><アイソトニック運動>各10~15回 椅子に座ったまま</p> <p>43 つま先を立てて踵をトンと床に落とすと同時に両腕も上に上げて下ろす。</p> <p>44 右腕、左足持ち上げて下ろす、（左右替えながら交互に行う）</p> <p>45 椅子に座ったまま足踏み、両腕も動かす</p> <p>46 数を5つ数える間、手足を素早く動かして足踏みする 3ラウンド</p> <p>※両手を腹部に当て、呼吸が自然に落ち着いていく様子を感じる。</p> <p>【技法選択根拠】被災したことによる心の痛み、今後の生活への不安、1ヶ月以上にも及ぶ避難所生活での慣れない生活などが続き、心も体も疲弊している様子が感じられる。毎回のヨガに参加してくださる方たちは、体力の低下等を自覚されており、体力を維持したいとの思いをもっているため、心を落ち着ける方法や筋力、体力の維持、免疫力向上、心肺機能を強化する理由があるのでこれらの技法を選択した。</p> <p><呼吸法> 約2~3分</p> <p>・ウジャイ呼吸 （喉の不調の訴えが数名からあり、呼吸器系の不調に効果の期待できるこの技法を選択し練習したが、難しいとの声があり中断）</p> <p>・両手を腹部に当て、腹式呼吸を続ける（お腹の膨らみ、凹みを感じる）</p> <p>【技法選択根拠】慣れない二次避難所での生活をしている状況から、心は落ち着かない状態であり、呼吸が浅くなり自律神経にも乱れ生じるがこともあると見立て、深い呼吸をすることで自律神経を整える理由と、喉に不調のある参加者が数名いたことから、深呼吸することで副交感神経を優位にし、免疫を高める理由があるのでこの技法を選択した</p> <p><瞑想>2分間</p> <p>「これまでの人生ですごく頑張った結果、何かをやり遂げられた体験を調べる」</p> <p>（瞑想前にテーマの説明をしながら指導者の自己開示を行った）</p> <p>【テーマ選択根拠】慣れない避難生活が続く中、被災のことや今後の不安などで頭がいっぱいになっているのではないかと見立て、その思考から少しでも引</p>
---------------------------------	---

き離す理由と、これまでの人生の中で自分がやり遂げた体験を探することで、自分の中にある力を見出して新しいエネルギーを生み出すことにつながってもらう理由があるので、このテーマを選択した。

瞑想シェア：あり（3名）

- ・あまり目標をもって何かをしたことがない
- ・趣味が新聞に載ったのが嬉しかった、習い事が好きで色々やった。
- ・会社の仕事の発表で3回賞をとった。

お昼時間だったこともあり、瞑想のシェアをしているうちに、男性1名、女性1名が「ありがとうございました」と言って退席された。最後まで残られた女性2名が、震災に関するお話を開示された。

実習後の感想

身体があたたかくなった。

テレビ体操はみながら身体を動かすだけで簡単にできるが、ヨガは呼吸の仕方が難しい。私たちのような耳の悪い人にはタイミングがつかみにくい。

<p>所感・感想など</p>	<p>・後ろの方に座ると、声が聞こえにくい、指導者が見えにくいとの引継ぎがあったため、なるべく近くで大きな声で説明をしたが、補聴器や集音器を使用している人には耳元で話さないと伝わりづらいことがわかった。</p> <p>・終了してから参加者のお話を伺う中で、「他の皆さんが「あー」って声出している時に私はまだ息も吸っていなかった。本当に難しいわね」とのお話があった。前で指導していると、一緒の動きをしていたらわかっているものと思って進めてしまっていたので、もう少し確認しながら指導する必要があったと反省している。今回、うれしそうに瞑想シェアしてくれた80代の女性は、そのままお話を続ける中で、ポツリポツリと現在の状況や避難所を出た後の生活に対する不安などを話された。ゆっくり話を聞く時間がとても大事だと感じた。(平井)</p> <p>・耳の遠い方にどうしたらお伝え出来るか、今後とも課題。祭日のため、いつもよりロビーがざわつき、ヨガ以外の方も沢山おられたので、あまり大声もだせず、なんだか落ち着かない感じだった。その中でも一生懸命にヨガしようとしてくださったことに感謝したい。(堀)</p> <p>・少人数のため、参加者に近くに集まってもらい実習できたのが良かった。</p> <p>耳が聞こえづらい方にも多少なりとも聞こえやすくなったり、見やすくなったかと思う。また、サポート役も参加者の近くに行き実習を見せるなどできたのは良かった。とはいえ、それでも耳が聞こえない方も数名いらっしゃり、今後は参加者にどうやって見えるようにするかのようにして、やっていることを分かってもらえるかを考える必要がある。また、中には遠くから参加するのが心地よく感じている参加者もいらっしゃり、距離感についても考慮が必要である。回数を重ねることで、複数回参加している方は徐々に打ち解けてきた感がある。実習後に被災直後の状況やできごとを開示もしてくれた方もいらっしゃった。開示できたということは、過去の出来事として客観視できている証拠だと思う。(五十嵐)</p> <p>・初めて参加させてもらいました。みんなが顔を合わせて、近い距離で実習できたことが良かったと思います。語りかけるような優しい雰囲気できたことは、心の中にある想いを外に出すきっかけになったのかなと、感じました。本当の気持ちはずっと奥に押し込めて、日々の生活を送られていると思います。ボランティアの関わりが、ほんの少しでも心を軽くできる活動につながればいいなと感じました。今日、明日で解決できることではないと思うので、長い目で見守らなければならないことなのだと思います。</p> <p>参加されている方が、何を得たくていらっしゃるのかをしっかりと把握できる自分で在りたいと思いました。ありがとうございます。(早川)</p>
----------------	---



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書(富山)

実施日時	2月27日 火曜日 14:00~14:30
場所・会場	富山県黒部市宇奈月温泉グランドホテル・ロビー
指導者・サポート係	指導:長岡、サポート係:西村、関沢
参加者	7名(女7名; 80代 4名、70代 2名、30代 1名) 毎回参加されている人2名、数回参加の方4名、初参加の方1名
様子・状況・聞き取りなど	(状況)市健康増進課のストレッチ体操(ビデオ)15分が終わってからの実施。そのまま残っている方4名に加えて、3名が順次集まってきて実習開始 (聞き取り内容)血圧が高い、肩がこっている2名、脊柱管狭窄症?の手術歴があり、片脚に痛みがある、耳が良く聞こえない2名、つまずくのが困る、家にいる時は色々動くがここでは動かない、実習が長いと集中力がもたない
ヨーガ療法指導内容 (ロビーの椅子使用)	<p>ヨーガ療法について説明:ヨーガで力をつけることができる。また呼吸で血圧を下げる事もできる。呼吸を音を出して長く吐いてみよう。力を入れ、音を出して息を出そう。道具も要らず、どこでもできる。</p> <p><アーサナ:(座位)アイソメトリック・ブリージング></p> <p>47 両手を胸の前で合わせて押し合う(逆も同様) /有音「アー」3R</p> <p>48 片手を側頭部に当てて、頭と手を押し合う(逆も同様) /有音「アー」3R</p> <p>49 両手を頭の後ろで組み、頭と両手で押合い。有音「アー」2R 無音2R</p> <p>50 片脚の膝上大腿下部を上から両手で押し、踵を上げて力の入れ合い(左右)有音「ウー」3R 無音1R</p> <p>⑤片膝を両手で抱え、力の入れ合い。(逆側も同様に)有音「ウー」3R</p> <p>※各アーサナ後は両手を腹部に当て、呼吸を数える。</p> <p>【技法選択根拠】肩が凝る、耳が聞こえにくい方が数人おり、首肩に力が入りやすいのではないかと見立て、首肩周辺の緊張を取るために①~③を、躓きやすい方がおり、脚の筋肉の弱化があるのではないかと見立て、脚の筋力をつけるために④⑤の技法を選択。</p> <p>(立位) <アイソトニック運動>各10~15回</p> <p>51 両腕上に上げて下ろす</p> <p>52 両腕を前から後ろに引いて下ろす</p> <p>53 片手ずつ横から上げて体を倒しては戻す(左右)</p> <p>54 肘を曲げて上体を左右に捻る</p> <p>※両手を腹部に当て、呼吸と鼓動の収まりを感じる。</p> <p>【技法選択根拠】ここでは家にいる時みたいに動かないとの言から、活動低下による心肺機能の低下があるだろうと見立て、各種アイソトニック運動を選択</p> <p>(座位) <アイソメトリック・ブリージング></p> <p>55 腰を両手で押して力の入れ合い 有音「シー」×4R 無音2R</p> <p>【技法選択根拠】肩が凝る、血圧が高い、という方が数名おり、ホテルに宿泊していてもリラックスできていないかもしれないと見立て、力を入れつつも息を吐くことを意識することで副交感神経優位</p>

	<p>にする理由があるため、有音又は無音で息を吐く技法を選択</p> <p>14:25～<ヴェーダ瞑想>1分間</p> <p>シュラバナ：生きていると色んなことに出会う。違う場所行くと思わぬ「発見」があったりする。小さい事でも発見があると面白い。</p> <p>テーマ：ここに来てから何か「発見」したことを探してみる ⇒瞑想のシェア（サルが近くにいる/山が近い/木が違う等）</p> <p>【テーマ選択根拠】このホテルでの滞在は3月中旬までかもしれない、との話を聞き、また違う場所での生活を余儀なくされる皆さんの状況を考えると、どんな新しい環境でも小さな楽しみを見つけることができる、という視点が役に立つのではないかと考え、このテーマを選択した</p> <p>呼吸法の復習 「アー」「ウー」「ンー」音で息を長く吐く</p>
<p>所感・感想など</p>	<p>・実習前に、「長すぎると集中力がもたない」という声を複数聞いた。ヨーガの直前の15分ストレッチ体操の影響もあるだろうが、参加者がほとんど高齢者であり、ヨーガ教室の生徒さんではないことを考えると、実習時間はあまり長くないように思う。今回は肉体と心を自分自身で元気に保つヨーガのコツを、30分程で覚えてもらえるよう、なるべく分かりやすく、シンプルに指導するよう努めた。(長岡)</p> <p>・何度も参加されている方が何人もいて、色々体の不調なことについて話されるようになった。実習が始まったら指導者の説明もうなずきながらじっくり聞き、集中されていた。瞑想のシェアで話が盛り上がりお話しを楽しそうに話をされていた。今回はマイクを使用して耳が遠い方の近くにスピーカーを置いて実習したところ聞こえるようになった様子。</p> <p>ヨーガ後に体の内側に力が入ったのを実感され、次回も来たいと話される方がいた。(関沢)</p>





能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 2 月 27 日 14 時 40 分～15 時 25 分
場所・会場	卯辰山健康交流センター千寿閣
指導者・サポート係	指導者:河崎幾恵 サポート:塚崎葉子 サポート:寺越晴美
参加者	3 名 全員女性 70 代:2 名 50 代:1 名 (3 名とも毎回参加)
ヨーガ療法指導内容 (椅子ヨーガ)	<p><YTA> 避難生活で生じる肉体的ストレス(運動不足や筋力低下、血行不良など)や今後への不安、緊張で交感神経優位になりやすいと思われる。アイソメトリック・ブリージング・エクササイズで筋力強化をはかりながら、呼吸や体の意識化を促すことにより今・ここに意識を集中させ、リラックス、心の落ち着きを体感してもらう。またアイソトニックで心肺機能を活性化させながら、心臓の鼓動の意識化を促す。参加者は殆どが初回から継続参加されておられ、毎回の体験で実習効果を少しずつ体感され意欲的である。引き続き呼吸や体の意識化を促していきたい</p> <p>1. 体調確認 肩こり(座位で小物づくりをやっている) 膝痛と右肩痛みと拳がりにくい(農業やってきたから)</p> <p>2. 身体と呼吸の意識化 ・両手を腹部に当てお腹の膨らみへこみを手で感じる 「今・ここ」の身体がどんな感じが意識してみましよう</p> <p>3. アイソトニック ※準備体操として、心臓と肺を無理なく強化します。 ①両肘曲げて正面、右、左で後ろから前に引く 4R ②両手胸の前で上下に交差 4R ③両手と踵を同時に挙げる 5R ④両手と片足を同時に挙げる 5R ※静かに休息 ⑤両膝ねじり 5R ⑥両下肢上下にバタバタ 5R ⑦両膝上下に挙げて交差 5R ⑧両手を振りながら腿を挙げてウオーキング 10 歩ほど ※胸とお腹に手を当て心臓の鼓動(ばくばく)や呼吸(息ハアハア)してないか感じてみましよう</p> <p>3. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ ※1 メニューごとに両手を身体の横に下げ、力を抜いて脱力・リラックスを感じる ①両手後頭部で押し合い すべて有音ア音 3R(以下同じ) ②両手額で押し合い ③右手と右側頭部+左手と左腰部で押し合い(反対も) ④右手と左膝外側でねじり押し合い(反対も) ⑤両手後ろ腰と押し合い すべて有音ウ音 3R(以下同じ) ⑥両手後ろ背中を少し丸くし腰と押し合い ⑦両手後ろで組み合わせ引き合いつつ上体前傾 ⑧(下肢腰幅)両手と両膝で押し合い+両足底で床を押す ⑨両手と両膝で押し合い+両踵で床を押す(足趾アップ)</p>

	<p>⑩両膝外側と両手押し合い(顔下げない) ⑪両膝内側と両手交差して押し合い ⑫右向こう脛を両手で抱え両手と右脚で引き合い(左脚も) ⑬両足首床から離し交差押し合い+両手と後頭部で押し合い(左右) すべて有音ン音 3R(以下同じ) ⑭右手と左膝外で押し合い+左肘胸の前 90 度のまま左側にねじる(反対も) ⑮右手と左膝内で押し合い+左肘胸の前 90 度のまま左側にねじる(反対も) ⑯両手指組んで返して頭の上で引っ張り合う ⑰両手指組んで返して頭の上で引き合う ⑱両手と膝を押し合いながら、右下腿から足を挙上する (「つま先アップで床と平衡」(反対も))</p> <p>4. 呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腹式呼吸: 吸いながらお腹を膨らませ「アー」で吐きながらへこませる(3R) お腹の動きを手で感じてみましょう ・胸式呼吸: 吸いながら両手・胸を広げ「ウー」で両手を戻す(3R) ・肩式呼吸: 吸いながら肩を持ち上げ「ンー」で下ろす(3R) 肩の動き、呼吸の動きを感じてみてください <p>お腹(右手)と胸(左手)に手を当て、今どんな感じですか? 今ここで体に起こっていることを感じてみましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パーミング(ブラーマリー) 3R
<p>所感・感想</p>	<p>(参加者の感想) 体がぼかぼかしてきた。 気持ちよかったです、今日は眠れそうです。</p> <p>(所感・感想) 初回から参加されておられる 3 名の方は当初は緊張され、言葉も少なかったが、徐々に笑顔が見られ、会話もはずみ楽しそうに参加されるようになり良かったです。</p> <p>今回はこれまでより少し長い実習時間だったにも関わらずしっかり集中し、呼吸に連動して実習され、終了後も疲労感の訴えもなく、全員満足そうな印象を感じました。</p>



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 2 月 29 日(木) 14:40~15:05
場所・会場	松寿荘(石川県金沢市金石北 3-3-33)
指導者・サポート係	指導:永瀬加代子 サポート:長村 和泉 記録:齋藤晶子
参加者	計 2 名 <内訳> 男性 2 名 (90 代:1 名 70 代:1 名)
ヨーガ療法指導内容 および YTA (椅子ヨーガ)	<p>1. 体調の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・90 代男性・・・ お孫さんの話では、避難所では部屋で過ごすことが多い ほとんど体を動かしていないとのこと。 ・70 代男性・・・ 昨年秋より五十肩。以前から毎日、自主的に筋トレをしており、避難所に来てからも継続。(朝晩のラジオ体操、腕立て伏せ 50 回、腹筋 50 回)。 肩の痛みは、日中仕事などしている時は感じない。寝ている時に痛みを感じる。相撲の千代の富士が脱臼した際、痛みを感じながらも筋トレは続けていたそうなので、自分も肩の痛みはあっても動かした方がいいと思い、腕立て伏せも継続している。腕立て伏せ中は、肩の痛みは感じない。 <p><YTA></p> <p>90 代男性については、活動量の減少に伴う筋力低下が懸念される。歩行の姿勢や足腰の動きからは 90 代とは思えないほどしっかりしているので、アイソトニックで心肺機能を強化し、アイメトリック・ブリージング・エクササイズで筋力を向上させる。</p> <p>70 代男性については、日々の運動が習慣化され、五十肩の痛みについても、何とか自分で治していきたいという渴望があると見立てた。自分なりに工夫して筋トレにも取り組まれているようで、肩の痛みを客観的にとらえる様子はある。年齢からするとハードと思われる筋トレに取り組み、腕立て伏せをしていた方が肩の痛みが気にならないと言葉から、やや交感神経優位傾向にあると思われた。肩周辺のアイメトリック・ブリージング・エクササイズを通して、スローな動きでも呼吸と連動させることで筋力を向上できることを体感してもらい、緊張と弛緩を通して微細な感覚の意識化を促す。</p> <p>2. アイソトニック</p> <p>※1メニュー毎に胸に手をあてて心臓の鼓動や呼吸を意識化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両腕の肘を曲げて肘を引く(正面 2 回→右 2 回→正面 2 回→左 2 回) 3 回 ・右腕を伸ばして正面から天井に向かって回す(反対回しも同様に)10 回 ・左腕を伸ばして正面から天井に向かって回す(反対回しも同様に)10 回 ・両腕を正面から天井に向かって振り上げる 20 回 ・太腿を交互に上げ下げ 20 回 ・足を開いて、両腕を左右に大きく広げて伸ばし、胸の前で両手の平をあわせる 20 回 <p>3. 呼吸の意識化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手の平を太腿の上ののせて、目を軽く閉じて自然呼吸。 太腿に触れる手の平の暖かさを感じる。 ・両手の甲を両脇にあてて自然呼吸。甲に触れる脇の動きを感じる。 <p>4. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ</p>

	<p>※1回毎にお腹に手をあてて、呼吸・お腹の動き・体の変化を意識化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手の平を胸の前で互い違いにあわせて押し合い(手を組み替えて同様に) 有音ア音 2回 ・右手の指を右肩につけた状態で、左手の平を右肘の上にあてて押し合い、次に左手の平を右肘の下側にあてて押し合い 有音ア音 2回 ・両手の平を腰の後ろにあてて、腰を後ろに突き出すようにして押し合い 有音ア音 2回 ・両手の平を腰の後ろにあてて、腰を後ろに突き出すようにして押し合い 有音ア音 2回 ・後頭部に両手の平をあてて押し合い 有音ア音 2回 <p>5. 呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腹式呼吸 有音ウ音 5回 お腹に手をあてて、息を吸ってお腹を膨らませてウの有音で吐きながらお腹を凹ませる。 ・体や心の緊張を緩めることができるので、気持ちが落ち着かない時などに実践してほしい。
<p>所感・感想</p>	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肩の痛みを感じずに体を動かすことができた。 ・すっきりした。 <p>(所感・感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開始時刻 14 時の前に 80 代女性が部屋に入ってこられた。ヨガで体を動かしませんかと声がけすると、やってみてもよいという様子であった。しかし、部屋には他に参加者がおらず、自分一人であるとわかると、「用事がある」と言って部屋から出ていってしまわれた。 ・この日は外出されている方が多いとのことで、開始時刻なっても参加者は集まらず。20分経過した頃、70代男性1人が入ってこられ、その後20分程、男性の話聞く。以前ヨガに参加されたことのある方で、今からヨガをしませんかと声がけしたが、「自分一人のためにやってもらうのは悪いし・・・」と口にされ、その後、自分自身のことについて語り始め、自宅の様子、地震発生時の状況、どのようにここまで避難してきたか、これからのことについても淡々とお話された。その中で特に印象に残ったのが、今回の災害について「自然災害の猛威はどうしようもない」、現在の避難環境について「避難先の金沢の人には、ほんとはよくしてもらって感謝している」との言葉であった。「ボランティアに来てもらったのに、今日は人がいなくて申し訳ないね」と何度も口にされ、私たちに気を遣っていただいた。 ・この70代男性との話の途中で、毎回参加の90代男性が入ってこられたので、男性二人とヨガを25分行った。 ・ヨガに興味があっても、参加者が自分一人だけだとわかると、声をかけても参加を遠慮することがあるため、サポート二人が開始前から参加者用椅子に座っているのはどうか。 ・3月以降は、次の転居先への準備等で日中不在になる方も多くなると思われるが、人数に関わらず、参加者と心地よく交流できる時間になるよう心がけていきたい。



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書(富山)

実施日時	3月1日 金曜日 10:00~10:30
場所・会場	富山県黒部市宇奈月温泉グランドホテル・ロビー
指導者・サポート係	指導:長岡、サポート係:堀、西村、記録:湯口
参加者	5名(女3名、男性2名 60~90代) 毎回参加されている人2名、初参加の方3名
様子・状況・聞き取りなど	(状況)開始15分ほど前からリピートの方がソファに座って待っている ア専門店のボランティアも同時刻に入っており、そちらに行く方もいたよう だ。 (聞き取り内容)ほとんどホテルからは出歩かない為、運動不足である。・耳 が聞こえにくい。・肩や腰が凝っている。・ここへ来て、暫く食べ過ぎの で、食事の管理をすることにした。・輪島にはもう戻れない。家は半壊にな った。修理しようにも大工がない。・地震の後、いろいろと考えた。
ヨーガ療法指導内容 (ロビーの椅子使用)	運動不足で弱った筋力を戻すことができる。呼吸法で血圧を下げるこ とができる。どこでも自分のペースですることができる。 《アーサナ》 1. 胸の前で両手を組んでアイソメトリック、額の前で両手を組んでアイ ソメトリック、頭の上で両手を組んでアイソメトリック、「あ」の有音で各 4R、 2. 頭の後ろで両手を組んでアイソメトリック、「う」の有音で4R、 3. 両手を膝の横に置きアイソメトリック、「あ」の有音で左右4R 4. 両腕で膝を抱えてアイソメトリック、「あ」の有音3R、無音で1R 5. 腕の上げ下ろし、アイソトニック 6. 肘の後ろ上げ、アイソトニック 7. 胴のねじり左右、アイソトニック 8. 脚上げ、アイソトニック 9. 腰の後ろを押すアイソメトリック 各合間に、腹部や、胸部に手を当てて、呼吸を意識して、体の動きを意識 する 《ヴェーダ瞑想》1分間 「どうせやらないといけない目の前の事々、食べる、歯磨き、風呂、洗 濯・・・今日の午後、一つ一つを丁寧にやっている自分をイメージする」 【テーマ選択根拠】避難生活が長くなり、特にすることもなく単調な毎日 になりがちではないかと思立て、そのような状況の中でも目の前の事を一 つ一つ丁寧に過ごすやり方がある、という発想が役立てばいいと思い、こ のテーマを選択 焦りをなくす。肩に力を入れない。自信の生活を冷静に見つめる。 《持ち帰りメニュー》 自身でできる簡単ヨーガメニュー(紙)をお渡しする。

所感・感想など	<ul style="list-style-type: none">・来られる方は皆さんホテル住まいで運動不足がやはり一番気になっているようなので、30分ではあるが、高齢者なりにそれぞれがしっかり運動した、と思えるメニューがいいように感じてきた。しかし今日も3名が初めて、高齢でかなり聞こえない方もおり、各自の理解度や体力などは動いてみないと分からず、指導の難しさを感じた。呼吸と力を入れることを同時にするのが難しい、という方もおられたので、今後工夫が必要だと思った。(長岡)・人数は少なかったが、興味を持って、ヨーガに取り組んでもらえた。・耳が聞き取りづらい方の為に、スピーカーを近くに配置して、聞き取りやすくしたり、療法士が隣で同じ動きをしたりして、寄り添った指導を行った。・指導者の話を傾聴されて、一緒にやってみようという積極的な姿勢の方が多い。(湯口)・人数は少なかったが、毎回参加してくださる方は、熱心に取り組んでくださった。とても沢山お話してくださり、身内のことや住まいのこと、体調のこと等、ぽつぽつと話してくださった。これからどうしたらいいのか・・・、という不安も打ち明けてくださった。相槌を打つしかできない身が辛かった(堀)。・2月中旬に伺った時よりも参加者の方々の表情は明るく、言葉数も多くなされた感じだった。80代女性は、「私って本当は、おしゃべりなお～」とか、60代の男性は、ご自分の建物がつぶれてしまい、今後の仕事と住居の覚悟を語られていた。人の生きる力を感じた日だった(西村)。
---------	---

能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 3 月 1 日 14:00~14:45
場所・会場	ほのぼの湯（石川県河北郡内灘町宮坂に 455）
指導者・サポート係	指導者:河崎 幾恵 サポート:長村 和泉 ヨーガ療法士 1 名 記録::塚崎葉子
参加者	女性 4 名 (90 代:1 名 80 代:2 名 70 代:1 名)
ヨーガ療法指導内容 全て椅子ヨーガ	<p>1. 体調確認 肩こり 膝が痛いけどこんなものかな 眠い</p> <p>2. 身体と呼吸の意識化 指導者「背骨を起こして身体に集中してやりましょう」 腹部に両手を当てお腹の動きを感じる 胸に手をおき胸の動きを掌で感じる 鼻の下に人差し指を置き鼻から出入りする息を感じる</p> <p>3. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ 指導者「鼻から息を吸って元気に声を出してやりましょう。」 (以下全て有音) 両手を互い違いに合わせ押し合う ※組み替えて同様 アーで 3 回 指導者「身体を動かすと緊張します、手を下ろして楽にしましょう、 手が温かいとかジンとした感覚を眺めましょう。」 ※以下メニューごとに脱力・リラックスを感じる。 両手指先を引っ掛け引き合う ※組み替えて同様 アーで 3 回 後頭部で指を組み押し合う アーで 3 回 指を組みおでこに当て押し合う アーで 3 回 右手右側頭部、左手左腰に当て押し合う ※組み替えて同様 アーで 3 回 右手右側頭部、左肘肩の高さで曲げ上体を振る ※組み替えて同様 アーで 3 回 両手を腰に当て背中やや丸め押し合う ウーで 3 回 後ろで指を組み上体を少し前に倒す ウーで 3 回 前で指を組み吸いつつ手と顔を上げ吐いて下す ウーで 3 回 前で指を組み吸いつつ手と顔を上げ吐きながら左右に倒す ウーで 3 回 両手両膝に置き押しつつ踵を上げる ンーで 3 回 両手両膝に置き踵を床に押し付ける ンーで 3 回 右足スネを両手で抱え持ち上げる ※左足も同様 ンーで 3R 足首を重ね両手後ろで組み足上げ ※組み替えて同様 ンーで 3R 右手左膝の外、右手右側頭部で右に振る ※組み替えて同様 ンーで 3R 右手左膝の内、左手左側頭部で押し合いつつ左脚上げる ※上体は振らない。組み替えて同様 3R 指導者「両手をお腹に当て先ほどと今とどうですか?違いがあるか感じましょう」</p> <p>4. 呼吸法</p>

	<p>腹式呼吸:吸ってお腹を膨らませ、「アー」で吐く(3回) 胸式呼吸:吸いながら両手・胸を広げ、「ウー」で両手を戻す(3回) 肩式呼吸:吸いながら肩を持ち上げ、「ンー」で下ろす(3回)</p> <p>右手はお腹、左手を胸に置き掌で呼吸と身体が連動しているかを感じる パーミング「ンー」で3回 ※目の疲れの緩和</p>
<p>所感・感想 YTA</p>	<p><参加者の感想> 肩が軽くなった。身体が温かく楽になった。眠気はあるが身体が軽くなった。</p> <p><所感・感想とYTA> 避難所生活も2ヵ月が経過し、長くなってくると人間関係のストレスも見受けられるようになってきました。ある参加者は、周囲が常に気になる様で交感神経優位の状態が継続していると感じました。 実習中に太ももを何度か軽く叩いていた参加者は実習終わりに「太ももが固くなる」との言に、指導者は「筋肉に力を入れると固くなります。力を入れたら力を抜くのを繰り返し替えてみて下さい。日常は無音で息を止めないでやってみて下さいね」のアドバイスをしました。 実習前も実習後も眠気がある参加者の言に、副交感神経優位の状態で交感神経と平衡に保たれていない事と失体感を感じました。 長引く避難所生活で生じる様々な肉体的ストレスにヨーガのエクササイズで筋力強化を図りながら呼吸や身体の意識化を促す事を重点にしました。 参加された皆さんはポーズを気にする場面もありましたが楽しそうに一生懸命でした。</p>





能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 3 月 4 日 10:30~11:30(2 回目)
場所・会場	白山市総合体育館(控室 2)
指導者・サポート係	指導者:永瀬加代子 記録:大橋香子
参加者	女性 5 名→70 代 3 名, 60 代 1 名、50 代 1 名 保健師 2 名見学
事前体調確認	・70 代の方が痛いところはありませんと返答し、後の方は全員答えなかった。初参加ということもあり、それ以上は聞かなかった。姿勢や歩く様子から比較的元気な様子。
YTA	・寒さと長引く避難生活から運動不足が推測できるのでアイソトニックで心臓と肺を強化し、血流もよくなり、身体も温まると YTA した。また、慣れない環境での生活で過緊張状態が推測できるので、アイソメトリック・ブリージング・エクササイズで筋力もつけ、体の余分な緊張が抜けていくのを意識化する必要があると YTA した。
ヨーガ療法指導内容	<p>・手をクロスで肩に乗せ手のひらの温かさを感じる</p> <p>1. アイソトニック(アイソトニックの説明) (各アーサナ間にお休みし、呼吸に伴う胸の動き、心臓の鼓動を見る)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両腕胸の前で引く 前右前左各 2 回ずつ 5 往復×2 ・腕を肩から回す 前から後ろ 5 回、後ろから左右前 5 回×2 回 ・両腕前から後ろ 10 回、後ろから前 10 回 ・肘をまげてねじり 5 往復×2 回 ・両腕かかと上げ 10 回×2 回 ・手で椅子のヘリをつかみ足を上げ足裏前へ向ける 5 回×2 ・両腕前へ足を上げて足先を近づける 左右 5 回×2 回 ・片足上げ大きく左右へ動かす 左右 5 回×2 回 ・胸の前で腕を広げ閉じる 10 回×2 回 <p>2. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ 説明(筋肉強化、緊張と弛緩・声を出すことで息が深く吐けてリラックスにつながる)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各回体からの感覚、呼吸に意識化を促した ・両手の平を胸の前で押し合い 左右 有音 3 回アー ・手と側頭部押し合い 左右 有音 3 回アー3 呼吸キープ ・手と腰押し合い 有音 3 回アー無音 2 回アー ・両手で片もも外側押し合い 有音 1 回無音 2 回アー <p>(無音ですと周りに人がいてもできることを説明)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お腹に力が入ることの大切さを説明(気持ちも強くなり、脂肪も付きにくくなる) ・片足上げ両手で膝下から持ち引き合いつま先広げる有音 1 回無音 2 回アー <p>3. 呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腹式呼吸 ・お腹に手をあてて、息を吸いお腹を膨らませ、ウーで息を吐いておなか沈む 有音 6 回、無音 4 回、自分で 2 回 ・手のひら自然呼吸のお腹の動きを感じる <p>(ウーはアーより長く吐けること、息を長く吐くことで自然免疫も上がること、心を落ち着かせることができることを説明し、自分でも実習するよう勧めた)</p>

参加者感想	<p>・汗をかいた ・力の入れ具合がよくわからなかった 講師：力が入っているなということが分かればいいと説明 ・身体が固い 講師：硬いことは悪いことではない、体の変化を観察するのが大切。だめだなどと思わず、そのまま見てあげて受け止めることが大切と説明した</p>
所感	<p>ほとんど全員がヨガを初めてする方であるのに、すぐに閉眼で実習し、内側に集中できるのが改めてヨガ療法の凄さだと感じた。動きが複雑でないこと、繰り返し3回行うこと、声を出すことで余分な緊張が抜けていく様子であった。体調確認で弱みは見せないという気丈さは緊張のせいであるのか、それともまだ自分の身体の感覚に意識が行かないのかは不確かであるが実習を続けてほしい。</p>

※白山市は撮影禁止の為、指導者のみ撮影した。



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書(富山)

実施日時	3月5日 火曜日 14:00~14:30
場所・会場	富山県黒部市宇奈月温泉グランドホテル・ロビー
指導者・サポート係	指導：関沢、サポート係：長岡、野村、扇澤、記録：湯口
参加者	10名 女8名(30代1名、60代~70代7名)、こども2名 毎回参加されている人2名、初参加4名
様子・状況・聞き取りなど 見立て	(状況)市健康増進課のストレッチ体操(15分)が終わってからの実施。元気に声を出しながらストレッチ体操をしている方が多い。終了後声かけをして、ヨーガ参加の同意をもらった方々が参加し、実習を開始する。耳が遠い方の近くにスピーカーを置き、後ろの聞こえにくい方へ療法士がサポート、小さな子供さんが退屈しない様、療法士が個別に対応。 (聞き取り内容)腰痛、肩こり、震災で足を怪我された方、動かなくなり足が痛い方、など身体の不調を感じておられる方が多い。またここに来て、あまり動かず運動不足だと言われる方も多い。 YTA 身体に不調を感じている方もいるが、今まで行ってきて、参加者は運動不足がやはり一番気になっているようなので、30分ではあるがそれぞれがしっかり身体を動かした方がいいのではないかと見立てた
ヨーガ療法指導内容 (ロビーの椅子使用)	ヨーガ療法について説明：ヨーガで力をつけることができる。自分の呼吸を意識して、音を出して長く吐いてみる。道具が無くて、どこでも、自分のペースでできる。 14:05~(座位)ロビーのソファに腰かけた状態から> 1. 胸の前、お腹、脇腹などに両手を当てて、自身の呼吸を感じてみる。ゆっくりとした呼吸から、自身の呼吸に合わせて、身体が膨らんだりしぼんだりするのを感じることができるか。 アーサナ ：(立位) <アイソトニック運動> 1, 洗濯物を干すような動作のアイソトニック 10回 2, 掃除機を床にあてるような動作のアイソトニック×5回左右 3, 窓を拭くような動作、丸を描いてのアイソトニック×5回左右 4, お風呂の水を汲むような動作×5回 ※両手を腹部に当て、呼吸と鼓動の収まりを感じる。 【技法選択根拠】ここでは家にいる時みたいに動かないとの言から、活動低下による心肺機能の低下があるだろうと見立て、各種アイソトニック運動を選択 また始まる前15分のストレッチを全員がしていて準備運動をして体がほぐれていると見立て、すぐにアイソトニックから始めることを選択した (座位) <ブリージング・エクササイズ> 5, 手を頭上で組んで上げ、腕をゆっくりと下す「あ」有音×R3 (座位) <アイソメトリック・ブリージング> 6, 後頭部で手を重ねて、手と頭で押し合い、「あ」有音 2R 無音 1R 7, 手を後ろで組んで力を入れて引き上げ「う」有音 2R 無音 1R *緊張と弛緩で、身体の柔らかさが変化することを感じる 【技法選択根拠】肩が凝る、耳が聞こえにくい方が数人おり、首肩に力が入りやすいのではないかと見立て、前後に後屈できる変化をチェックしてもらい、柔軟性が上がったかを意識してもらうことで首肩周辺の緩みを実感してもらうためこの技法を選択。 8, 両手で方膝を抱え押し合い(左右)「う」有音 2R 無音 1R 9, ソファから1センチほど腰を上げる「う」有音 2R 無音 1R ※各アーサナ後は両手を腹部に当て、呼吸を感じる、数える。

	<p>【技法選択根拠】体力の低下等を自覚されており、体力を維持したいとの思いをもっているため筋力をつける理由でこれらの技法を選択した。</p> <p>14:25～<呼吸法></p> <p>10, お腹を膨らまし、「あ」の有音でお腹をひっこめる。</p> <p>11, 胸いっぱい吸って、「う」の有音で吐く×3R</p> <p>12, 肩を上げて息を吸って、「ん」の有音で体を緩める×3R</p> <p>*それぞれの合間に呼吸を意識して、身体に手を当てて、自身の呼吸に集中する。</p> <p>【技法選択根拠】慣れない二次避難所での生活をしている状況がもう少しで終わり、この先の不安などで呼吸が浅くなり自律神経にも乱れ生じるがこともあると見立て、深く呼吸することで副交感神経を優位にし免疫を高める理由があるのでこの技法を選択した</p> <p>14:27～<ヴェーダ瞑想>1分間</p> <p>シュラバナ:「これから自分の身体がどんなふうになりたいか」</p> <p>【テーマ選択根拠】</p> <p>このホテルでの滞在は3月中旬までとのことで、この先また違う場所での生活が始まるにあたり、体力、運動不足を実感されている方が多いため、自分の体がこの後どんな風になったらいいかを考えることで身体を動かす動機になればと考え、このテーマを選択した</p> <p>⇒瞑想のシェア(近くのヨーガ療法士と)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肩が凝っていたが、肩甲骨を動かしたら楽になった。気持ちも少し晴れた気がする。 ・地震で配偶者を亡くし、子どもと二次避難してきた。罹災証明や保険などの様々な書類を書かなくてはならず、頭がパニックになっている。配偶者の遺体は戻ってきたが、それさえもない人もいるからまだ幸せと思わなくてはいけない。帰ると市役所が人で溢れかえっていて、書類の作成の為に色々な所にたらいまわしにされるのがしんどい。難しい判断を常に迫られ、頭がまとまらない。こんな話をしたのは初めてで、聴いてもらうだけでありがたい。 ・戻ったらずっとやっていた畑をしたい。それが、今の強い希望だ。 ・膝が痛く、なかなか自由に動けないが、自分の足と付き合っていかなければならない。痛みがあっても身体を動かした方がいいので、少しでも動くようにしたい。 ・ここにきて食べ物は野菜があまりなく、自分で作った野菜を自分で料理して食べたい ・動かないので体力が落ちている。体力をつけないと。
所感・感想など	<ul style="list-style-type: none"> ・実習前のビデオによるストレッチ体操に参加されてからのヨーガ療法への参加であったので、その内容も加味しながら、実習を始めた。 ・実習前の説明をうなずきながら聞き、積極的に参加されている様子がうかがえた。 ・瞑想後のヨーガ療法士へのシェアリングでは、自ら話しを始められ、これまで誰にも言えないような体験や自身が置かれている環境について話された。聞いてもらえただけでも有り難かったと感謝の言葉を述べられた。 ・今回は、男性参加者がいなかった。男性は、部屋にこもる傾向があり、市役所の担当者も苦慮し、部屋を訪ねているということであった。 ・参加された方々は、この場で初めてお互いに向かい合ったり、言葉を交わしたりされていることが多い。このヨーガ療法の場合、人々の結びつきを作る場としても大変貴重な機会であると認識した。 ・今回は参加者が10名で療法士が5名できめ細やかにサポート体制ができていたと思う。瞑想のシェアも数名ずつで出来たので、参加された方も話やすかった様子だった。 ・肩甲骨を動かしてすっきりした、身体が暑くなって汗をかいた、良く動けてよかったとの声もあった



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 3 月 5 日 14:40~15:20
場所・会場	卯辰山健康交流センター千寿閣
指導者・サポート係	指導者:河崎 幾恵 サポート:石川 真奈美 記録::塚崎葉子
参加者	計 4 名: 男性 2 名 (50 代 1 名、80 代 1 名) 女性 2 名 (80 代 1 名、50 代 1 名)
ヨーガ療法指導内容 椅子ヨーガ	<p>1. 体調確認 相変わらず膝が痛いけど元気です。 乾燥からか扁桃腺の腫を診断されました。 前回ヨーガをした後はよく眠れました。</p> <p>2. 自分の身体や呼吸の意識 お腹に手を当て腹部の動きを感じる 胸に手を当て胸の動きを掌で感じる 鼻の下に人差し指を置き鼻から出る僅かな温度差の呼吸を感じる。</p> <p>3. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ (全て有音) 以下メニューごとに肩や腕の力を抜き脱力・リラックスを感じる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後頭部で指を組み押し合う アーで 3 回 ・両手をおでこにおき押し合う アーで 3 回 ・右手右側頭部、左手腰に当て右に倒す ※組み替えて同様 アーで 3 回 ・右手右側頭部、左肘肩の高さで曲げて後ろに引く ※組み替えて同様 アーで 3 回 ・腰に両手を当て背中をやや丸くして前倒し ウーで 3 回 ・両手を腰に当て胸を開く ウーで 3 回 ・頭の後ろで指を組み右に倒す。 ※左も同様ウーで 3R ・右上にして指を引っ掛け右に振る ※左も同様ウーで 3R <p>指導者「身体が温くなりましたか?身体で感じた事を意識しましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踵を立て両手は膝上に置きシーで押しつつ自然呼吸。3R ・踵を床に付け両手は膝上に置き押しつつ自然呼吸でポーズキープ。 ※足指も広げ シーで 3R <p>指導者「手は太ももに置き太ももの温かさを感じましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手で右脚スネを抱え足首 90 度で脚をあげて自然呼吸でポーズキープ。 ※左脚も同様 シーで 3R ・左手右膝外、右手右側頭部でやや振り自然呼吸でポーズキープ ※手を替え同様 シーで 3R ・右手左膝内、左手左側頭部上体をやや前倒し振り自然呼吸でポーズ キープ ※手を替え同様 シーで 3R <p>4. 呼吸法 腹式呼吸:吸ってお腹を膨らませ、「アー」で吐く(3 回) 胸式呼吸:吸いながら両手・胸を広げ、「ウー」で両手を戻す(3 回) 肩式呼吸:吸いながら肩を持ち上げ、「シー」で下ろす(3 回) 手を交差して肩に置き身体全体を使って呼吸している事を感じる。 右手は胸、左手はお腹に置き呼吸を感じる。 指導者「ご自分の呼吸をどう感じましたか? それを思い出してみよう」 パーミング ※シーで 3 回</p>

所感・感想

〈参加者の感想〉

毎日ラジオ体操をしているが、ヨガで背筋が悪く猫背と気づいた。
身体は温かい。
身体が楽になった、いい感じだ。
最後の方は眠くなった、今夜は良く眠れるそう。
節節が楽になった、身体も楽し、何よりヨガは便通が良くなる。

〈所感・感想と YTA〉

参加者の皆さんが入って来られた時は落ち着いた様子でしたが、体調や語りを聴くと物理的ストレスや心理的ストレスの蓄積が不調の原因と感じました。
エクササイズは①自律神経の働きを整える目的で肉体と呼吸を連動させる ②筋肉強化を目的に肉体に適度に負荷をかけ緊張と弛緩を体感、呼吸法では「今ここに」に集中し心や身体の意識化を促しました。
参加者は外部からインタビューを受けていたので 10 分程度遅れてスタート。
実習が始まると複数回参加の皆さんは意識を集中しスムーズにご自分のヨガを行っていると感じました。
途中、遅れてきた初参加の男性は常に力が入っている感じで、リラックスの時も、体の力が抜けていないように見受けられました。
顔面にも力が入っていて、ポーズの途中も、呼吸が上手くできてないようでした。
回を重ねて、呼吸のコントロール、リラックスの感覚がわかるようになれば良いと感じました。
毎回参加の女性は「地元で採れた若葉でお団子を作りお供えをする、その時期が来ると春を感じます。私の所は 4 月かなあ」と地域に根付く文化の語りがありました。
実習後、皆さんはヨガの良さを体感されたのか笑顔で部屋を後にしました。



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024年3月5日 14:35~15:15
場所・会場	卯辰山健康交流センター千寿閣
指導者・サポート係	指導者:河崎 幾恵 サポート:寺越 晴美 記録:塚崎葉子
参加者	計5名 男性2名(50代1名、80代1名) 女性3名(80代1名、50代1名、40代1名)
ヨーガ療法指導内容 椅子ヨーガ	<p>1. 体調確認 皆さん特に問題なしとの返答</p> <p>2. 自分の身体や呼吸の意識 指導者:「身体の動きと呼吸は連動しています。どのくらい動いているか意識して、今、ここ(身体)で起こっている事を感じましょう。」 お腹に手を当て腹部(横隔膜)の動きを感じる 胸に手を当て胸(肺)の動きを掌で感じる 人差し指を鼻の下に当て外から入る冷たい空気、鼻から出る温かい息を感じる</p> <p>3-1 アイソトニック 以下メニューごとに肩や腕の力を抜き脱力・リラックスを感じる ・両肘を曲げ正面→右→左の順に引く 5R ・両手両踵を同時に上げる 7R ・両手を上げ同時に片脚を交互に前に蹴る 5R ・両手を同時に上げたら上体を前に倒す 5R ・両肘を曲げたら左右に振じる 7R</p> <p>3-2 アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(全て有音) 以下メニューごとに肩や腕の力を抜き脱力・リラックスを体感したり お腹の動きや、掌で太ももの温かさを感じる。 ・掌を合わせ押し合う アーで3回 ・右上手にして指先を引っ掛け引き合う ※組み替えて同様 アー3で回 ・右手右側頭部、左肘肩の高さで曲げて上体を左に振じる ※組み替えて同様アーで3R ・後頭部で指を組み上体をやや前に倒す アーで3回 ・右手右側頭部、左手腰に当て右に倒す ※組み替えて同様 アーで3回 ・両手を腰に当て胸を張るように押し合う ウーで3回 ・後ろで指組み腕を上げつつ(頭は下げない)上体をやや前に ウーで3回 ・右手膝の上、左手後頭部に当て(頭は下げない)押し合う ※組み替えて同様 ウーで3R ・身体の前で指を組み腕を上げて掌を返し腕を下ろす ウーで3回 ・踵を浮かし両手膝上に置き、つま先で床押し ンーで3回 ・踵を床に付けつま先広げ、両手は膝上に置き押し合う ンーで3回 ・右脚スネを両手で抱えて持ち上げる ※反対も同様 ンーで3R ・足裏は床に付け両脚を開き両手は膝の外に当て押し合う(背中中は伸ばす) ンーで3回 ・足裏は床に付け両脚を開き手は交差し膝の内側から押し合う ンーで3回 ・右脚を上げ左手膝の外、右手右側頭部で右に振じる ※組み替えて同様 ンーで3R ・左脚上げ右手膝外、左手左側頭部で押し合う</p>

	<p>※組み替えて同様 ンーで 3R ・右脚上で交差し両手は後頭部で両脚を上げる ※組み替えて同様 ンーで 3R</p> <p>4. 呼吸法 腹式呼吸: お腹に両手を当てお腹の動きを感じつつ吸ってお腹を膨らませ 「アー」でしっかり吐く(3回) 胸式呼吸: 吸いながら両手・胸を広げ、「ウー」で両手を戻す(3回) 手を胸におき胸の動きを感じ呼吸が自然に戻るのを感じる 肩式呼吸: 吸いながら両肩を持ち上げ、「ンー」で下ろす(3回)</p> <p>右人差し指は鼻の下、左手は腹部におき、最初と呼吸の長さや深さに違いがあるか感じる。</p> <p>指導者: 「力を抜いて身体全体がリラックスしている事を感じましょう。リラックスしているな、ヨーガの後は体が軽くなったな、お風呂につかっている時など頭に浮かべてみましょう。」</p> <p>パーミング ※ンーで 3回</p>
<p>所感・感想</p>	<p><参加者の感想> ふわふわして身体が軽くなって少しリラックスした。 身体が軽くなった。 「身体が温かくなって少し汗ばんだ。ここ(避難所)は肌が乾燥して痒くなる」の 80 代女性の言に指導者「汗ばむ程度の汗は身体の化粧水ですよ」とアドバイス。 ゆっくりとした動きは普段しないので新鮮でした。温かくなり気持ち良かった。 途中で少し眠りそうになった。</p> <p><所感・感想と YTA> 毎回参加される 80 代の女性は早めに来られ故郷の話を愉しく語ってくれました。 何かとご苦勞はあったようですが口には出さないけど「地元に戻りたいなあ」という思いを感じました。 今回初参加の女性は落ち着かない様子で呼吸と動作が連動していない、呼吸が短く浅いと見受けられました。エクササイズも頭が下がり気味で胸筋や背筋が弱化しているのか?と感じました。 参加 2 回目の男性は少し慣れてきたのかリラックスの時は力を抜く事ができるようになってきたと見受けました。 毎回参加の皆さんは慣れた様子で集中してヨーガに取り組んでいました。 「眠ってしまいそうになった」と感想を述べた人もいましたが、寒暖の差があるこの時期は自律神経も乱れがちで長引く避難所生活の疲れの他に春特有のストレスも影響しているのかと推察します。</p> <p>最初の身体の意識化で横隔膜や肺を意識して呼吸する事で代謝を上げゆっくりとした呼吸で心の安定をはかる。エクササイズは血流を促し心肺機能を高める目的でアイソニック、健康維持と増進、関節や筋肉強化、自律神経の働きを整える目的でアイソメトリック、メニューごとに休みを入れリラックスを促し緊張と弛緩を体感。呼吸法では「今ここ」に集中し心や身体の意識化を促し、パーミングで目を休め血行を良くし目の疲れを緩和しました。</p>



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 3 月 6 日(水) 14 : 00~15 : 00 椅子ヨーガ 15 : 00~16 : 00 オルゴールコンサート
場所・会場	一里野温泉ろあん 2 階広間
経緯	指導者の友人がオルゴールセラピストであり、ボランティアを社協に申し出て一里野温泉に 70 人ほど二次避難されていると紹介され、ヨーガとのコラボボランティアが実現した。
指導者・サポート係	指導者 : 森下早苗 サポート : 大橋香子
参加者	13 名 + 社協 2 名 80 代男性 1 名、70 代男性 2 名、70 代女性 6 名、60 代女性 2 名、30 代女性 1 名、4 歳 1 名
・ 体調の確認 ・ YTA	始まる前に来られた方達に体調を聞くと、どの方も悪くないと返答。しばらく話していると 70 代女性は、以前はかなりの力仕事をしていたが、今は美味しい物を食べて動かないので太り気味、筋力も衰えて体も硬くなっていると話された。働かないのに良い環境に恵まれて感謝していると 80 代男性の言。 どの方もそういった感謝や気遣いから、どこも悪くないとの発言であるとも推察できる。災被と長引く避難生活で失体感も考えられるので、内面に意識を向けていく必要性を感じた。ヨーガ療法実習で、運動不足の解消、筋肉の強化としなやかさを実感して頂き、より健康の増進できると YTA した。

	<ul style="list-style-type: none"> ・ ヨーガ療法の説明、まず呼吸の大切さを理解して頂き、呼吸への集中を促した。 ・ 目を閉じて手をお腹にあて自然呼吸を意識化 ・ 手を胸に当てて胸の呼吸を意識化 ・ ブリージング・エクササイズ ・ 両手を広げ呼吸に合わせて胸の前で手のひらを合わせる 有音 2 回無音 1 回アー (腕を広げるだけで呼吸も大きくなる、アーで吐くことで体の動きと息が合う) ・ 右手を上げて有音で左に倒していく (反対も) 有音 2 回無音 1 回アー <p>6. アイソトニック</p> <p>心肺機能強化の説明 (各アーサナの後、今の呼吸や体の感覚を見る)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 両腕上げ下げ 10 回 ・ 両腕胸の前に伸ばし肘を引く 10 回 ・ 両腕伸ばし肘を引く前、右、前、左 5 回 <p>(背中に意識を向けることによって褐色脂肪細胞が刺激されよりエネルギーの効率がアップすると説明)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 両腕を上げ片足上げる 10 回 ・ 肘を曲げて左右ねじり 10 回 <p>(終わった後の心臓の鼓動を観察し、徐々に変化していくのを意識化) 自律神経について質問を投げかける。男性が腎臓も肝臓もみんなそうだと返答した。</p> <p>自律神経について説明</p> <p>2. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ (筋肉強化し柔軟性も増す、力が入っている様子、抜けている様子も見る)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 両手で右大腿の押しながらかかと上げる 左大腿も行う 有音 3 回ウー ・ 両手で大腿の外側を押し合う 有音 3 回ウー ・ 腕を交差させて大腿内側を手で押し合う 有音 3 回ウー ・ 立位で状態を前に倒してみる ・ 手と骨盤押し合い 有音 5 回ウー(実習前後で前屈して柔軟性を確認した) ・ 手と頭後ろ押し合い 有音 3 回ンー ・ 手とおでこ押し合い 有音 3 回ンー ・ 手と側頭部押し合い 左右 有音 3 回ンー ・ 左手右大腿外押し右手側頭部押しねじり 左右 有音 2 回無音 1 回ンー ・ 両腕で片脛引き合い有音 左右 有音 2 回無音 1 回ンー <p>(どこに力が入っていたか、大腿の温かさが手に伝わって来るのを感じる)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 手をお腹に当てて自然呼吸を感じ取る ・ 手をお腹に当てて自分の意識で行う 腹式呼吸 5 回ほど ・ 手を胸に当てて胸の呼吸を感じる 胸式呼吸 5 回ほど ・ 手を肩に乗せて肩の動きを感じる 肩式呼吸 5 回ほど ・ 完全呼吸 3 回 ・ 今の自然呼吸を観察・自分の気持ちも観察する ・ 胸の前で合掌
質問・感想	<ul style="list-style-type: none"> ・ エアコンで目が乾燥して疲れて開かなくなるのですが何かありますか？ <p>指導者→目の周りを軽く押してからパーミング有音 3 回ンーで実習した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 体がしなやかになった。帰ってからやります。

指導者感想	参加者が失体感の可能性もあるので、動きや会話を行いながらやることを選択した。皆さんが真剣にうなずきながら話を聞いてくださり、お子さんも一緒に行えて、なごやかな雰囲気でもうがをすることが出来た。パーミングは、時間の都合上行わなかったが、ちょうど質問を受けて行うことが出来た。
報告者所感	オルゴールコンサートとのコラボのボランティアで2時間あったが、ヨーガで感覚を内側に向けることができている後にオルゴールの響きを聞くと、五感が研ぎ澄まされていて効果的であった。13人いてどこも痛いところがないと全員が答えるほど長引く避難生活は緊張状態なのだと思う。ヨーガとオルゴールの響きで少しでも解放されていると嬉しい。



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書(富山)

実施日時	3月8日 金曜日 14:00~14:50
場所・会場	富山県富山市 立山国際ホテル 和室宴会場
指導者・サポート係	指導:長岡、サポート係:野村、早川、平井、関沢 記録:砂田
参加者	20名(女性13名、男性7名: 40代1名、50代2名、60代4名、70代6名、80代5名)
様子・状況・聞き取り など	<p>(状況)今回初めてで、大きな畳の宴会場で開催。20分前から徐々に参加者が集まり、ニーズを把握すべくアンケートに答えていただく。お互い顔見知りの方が多い様子で、声を掛け合ったり、予め配布していた資料(※ヨーガ療法リーフレット、一目で分かるヨーガ療法、個人メニュープログラム)を読んで開始待ちされていた。</p> <p>(聞き取り内容)体力つきたい8名、免疫力6名、リラックス4名が多かった。ほとんどホテルからは出歩かない為、運動不足/テレビばかり見ている/歩くとふらつく/足が痛い/膝の軟骨がすり減っている/地震で手足を怪我/癌があり薬を飲んでいる/風邪気味になるので免疫力を上げたい/畑のことが心配。今は肥料をやる時期なのに/ヨーガをやったことがないから心配/ヨーガは難しいイメージがある/とにかくどんなものかと思って来てみた/怖い物見たさで/色んな催し物はその時だけでも楽しくなれるので有り難い</p> <p>YTA:食物靴⇒高齢や運動不足による体の不調、震災による怪我あり、生氣靴⇒風邪を引きやすいとの言、自律神経系、免疫力の項目に○を入れる方も多く、不調を自覚されている方が多い、意思靴⇒運動の必要性を感じながらも動く機会がないために手足の動きは鈍りがちかもしれない。また、頻繁に開かれる催し物の時間は他の事を忘れて楽しめる、と何人かから聞いたことから、過去の被災経験や先行きの不安に意識は向きがちかもしれない。理智靴⇒もう2ヶ月ほどホテル住まいが続いている状況から、いつまでこれが続くのかという思いや、ひどい被災に関してどうして?という思いもあるかもしれない</p>
ヨーガ療法指導内容 (宴会場の椅子使用)	<p>IC: 体は動かさないと弱る⇒体をそれぞれが出来るやり方で動かしましょう。動こう!と思う心もコントロールしていきましょう。心のコントロールは息を使おう</p> <p>・口から息を吐く⇒有音アーで息を吐く⇒有音アーでゆっくり吐く</p> <p>【技法選択根拠】余興の時間だけは楽しく忘れられる、との言から、被災の事が頭から離れないことも多いのではないかと見立て、呼気に集中している時間も自分の心を離す事が出来る、という事を体験してもらうためにこの技法を選択</p> <p>14:05~ アーサナ (座位) <アイソメトリック・ブリージング></p> <ol style="list-style-type: none"> 1, 両手を胸の前で合わせて押し合う/有音「アー」3R 2, 両手の指をひっかけて引っ張る /有音「ウー」3R <p>※両手を腹部に当て、呼吸を数える。 (座位または立位) <アイソトニック></p> <ol style="list-style-type: none"> 3, 片手をあげて降ろす 4, 両手を上げて降ろす (歌を歌いながら) ある日森の中♪ . . .

- 5, 両手を上げつつ片足ずつ上げる(歌を歌いながら)
- 6, 手を組んで上下に上げ下ろし(畑を耕すように)真ん中、左右
- 7, 身体をねじる
- ※手を腹と胸に当て、呼吸と鼓動の治まりを感じる。
(座位) <アイソメトリック・ブリージング>
- 8, 片膝を両手で抱え力の入れ合い。(左右) 有音「ウー」3R 無音 1R
- 9, 片脚の膝上大腿下部を上から両手で押し、踵を上げて力の入れ合い(左右) 有音「ウー」3R 無音 1R
- ※手を腹と胸に当て、呼吸観察。
- 10, 両手を上に上げ、手首を逆の手で握り、引っ張り合いつつ体を倒す(逆側も同様) 有音「ウー」3R 無音 1R
- ※両手を腹部に当て、呼吸を数える。
(立位または座位) <アイソメトリック>
- 11, 腰を両手で押して力の入れ合い 有音「ンー」× 3R 無音 1R
- 12, 後頭部で手を重ねて、手と頭で押し合い、「ンー」有音 3R 無音 1R
- 【技法選択根拠】運動不足の方が多く、体の不具合や動かす動機が見いだせないことも起因しているのではないかと見立て、日常動作や今後必要となる動きにつながる筋トレや心肺機能の強化となる理由から種々のアーサナを選択

14:35 呼吸法

- 13, お腹に手を当てて腹式呼吸 「ンー」× 3R

※両手を腹部に当て、自然呼吸を感じてみる。

【技法選択根拠】風邪を引きやすい方や免疫力アップを希望される方が案外に多く、自律神経系が乱れている可能性があるから見立て、いつでもどこでも自分で免疫力を上げられる方法を覚えてもらう理由があるため、この技法を選択

14:40 ヴェーダ瞑想 1分間

シュラバナ：生きていると色んなことに出会う。知らない場所へ行くと思わぬ「発見」があり、未知は案外に面白い。

テーマ：ここに来てから何か「発見」したことを探してみる

【テーマ選択根拠】周りに自然以外何も無い場所での二次避難がもう2ヶ月になるという状況から、この先が見えないという不安や無気力などもあるかもしれないから見立て、どんな状況においてもその状況から小さな発見や楽しみを見いだすことができるというヒントになればいいと思い、このテーマを選択

14:50

お腹を膨らませ「アー」、胸とお腹に手を当て「ウー」、頭に音を響かせ「ンー」

瞑想のシェア：3~4人のグループ事に一人の療法士が担当して話を聞く⇒シェアの内容(朝昼晩がごちそう/催し物がある/ホテルがすごく暖かい/スーパーで買物をしたらセルフでバーコード。珠洲にはない/雪がキレイでさらさら/風景が水墨画みたい/水が美味しい/ここに来て良かった、満足/木の上に雪が積もったまま、ということは珠洲ではない/サルがいる。かわいい/温泉のお湯が違う、雪が違う/次々楽しいことをして下さって感謝/色々イベントがあっという)

	<p>《持ち帰りメニュー》 簡単ヨーガ個人メニュー（紙）をお渡しする。</p>
<p>所感・感想など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「あー」と声を出す」、「力を入れる」、「力を抜く」、「半分の力で」、「ゆっくり」、「呼吸を数える」などを紙に書いて提示しながら実習した。（耳が聞こえない人もわかるように）またヨーガ療法の効果も予め掲示した。 ・人数が多かったが皆さん初めから集中して指導者の話をしっかり聞いて集中されていた。 ・耳が遠い人がいたが自分なりに動いていた様子で、汗をかいたと話されていた。 ・ほとんどのの方が目を閉じて集中されていた様子だった。目を閉じることができるくらい少し落ち着いてこられたのかなと感じた。 ・落ち着いてヨーガに取り組んでいて、楽しそうだった。 ・アイソトニックで森のくまさんを歌いながらやると皆さん自分で歌いながら動かれていた。 ・いつもは賑やかな余興が多く、今回は静かに集中して落ち着いてされていてすごく良かった。今回参加されている方は、いつも余興に参加されている方がほとんどだった。（富山市社協の方） ・楽しませる余興が普段は多いとのこと、体操もあるようだが、真似して行なうような類いのようだ。「呼吸をコントロールできることが驚き。吐けば落ち着く」、「動きが多くて良かった」「汗が出た」というような声を頂き、こういう状況にあっても自分で努力して何かが出来る、という喜びが感じられたのではないかと今回は感じた。（長岡）

能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 3 月 8 日 14:10~14:40
場所・会場	ほのぼの湯（石川県河北郡内灘町宮坂に 455）
指導者・サポート係	指導者:河崎 幾恵 サポート:長村 和泉 記録:塚崎 葉子
参加者	女性 2 名 (90 代:1 名 80 代:1 名)
ヨーガ療法指導内容 全て椅子ヨーガ	<p>1. 体調確認 元気です。 午前中被災した家の片付けに行き大変でしたが元気です。</p> <p>2. 身体と呼吸の意識化 腹部に両手を当てお腹の動きを感じる 胸に手をおき胸・肺の動きを掌で感じる 上唇の上に人差し指を当て鼻から出入りする息の温度を感じる</p> <p>3-1 アイソトニック 指導者「心臓、肺が丈夫だと長生きできますよ。」 ・両腕を上げ下ろし 10 回 ・両腕を上げ下ろし同時に左右交互に片脚上げ 10 回 ・腹部に手を当て呼吸を感じ、胸に手を当て呼吸を感じる。</p> <p>3-2 アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ (以下全て有音) メニューごとに両手を身体の横に力を抜いて脱力を感じつつリラックス ・両手を後頭部に当て押し合い アーで 3 回 指導者「筋肉は休んでいる時につくから、しっかり休みましょう。」 ・両手をおでこに当て押し合い アーで 3 回 ・右手右側頭部、左手腰に当て押し合い アーで 3 回 ・右手右側頭部、左手腰に当て右横に倒す(左も同様) アーで 3 回 ・右手右側頭部、左手右腰に当て振じる(手を替え同様) アーで 3 回 ・両手を腰に当てやや胸を広げ押し合う ウーで 3 回 ・両手を腰に当て腰を丸め押し合う ウーで 3 回 ・後ろで腕を上げつつ上体をやや前倒し ウーで 3 回 ・前で指組み手をあげつつ顔は手を見る ウーで 3 回 ・頭の後ろで指組み上体を右に倒す。(同様に左倒し) ウーで 3 回 両手を腹部に当て掌でお腹の動きを感じる。 ・両手は膝上、踵を上げて床を押す ンーで 3 回 ・両手は膝上、踵は床に付けつま先浮かし、足指広げ床を押す ンーで 3 回 ・右脚スネを両手で抱え足首 90 度、右脚上げ(脚を替え同様) ンーで 3 回 ・右足上で足首重ね手は頭の後ろ、足指も広げつつ両足上げ (組み替えて同様) ンーで 3 回 ・右手左膝の外、左手左側頭部で左に振じる (組み替えて同様) ンーで 3 回 ・右手右膝の内、左肘肩の高さで後ろに引く (組み替えて同様) ンーで 3 回 ・脚をやや広げ両手膝外に当て押し合う ンーで 3 回 ・脚をやや広げ手を交差し膝内に当て押し合う ンーで 3 回 脚を閉じ腹部に手を当てお腹の動きを感じる。</p> <p>4. 呼吸法</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ・両手を腹部当て吸って「アー」で吐きお腹の動きを感じる(3回) ・両手を胸に当て「ウー」で吐き胸の動きを手で感じる(3回) ・人差し指を鼻の下におき「ンー」で鼻から出入りする息を感じる(3回) <p>太ももの上に手を置き掌で身体の温かさを感じる。 パーミング ンーで3回</p>
<p>所感・感想 YTA</p>	<p><参加者の感想> 身体が温かく楽になった。目が温かくなった。 前回、スネを抱えて上げる運動は膝に痛みがあったが、今日は楽に出来た。</p> <p><所感・感想と YTA> 長い避難生活の中、午前中片付けに行って「大変や～」と穏やかに語るも、今後の不安や、やるせない思い等が心理的ストレスになっていると感じました。 エクササイズは血流を促し心肺機能を高める目的でアイソトニック、健康維持と増進、関節や筋肉強化の目的でアイソメトリック、メニューごとに休みを入れリラックスを促し緊張と弛緩を体感。呼吸法では「今ここ」に集中し心や身体の意識化を促し、パーミングで目の疲れを緩和しました。 今日は家で後片付けをする人がいたので参加者は2人でした。 おふたりとも、年齢を感じさせないほどお元気でエクササイズにも慣れてきた様子で呼吸と動作が同調し運動していました。 実習後、柔らかな笑顔で何度も手を振って下さり、私の心の緊張もほぐれました。</p>



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 3 月 12 日(火曜日) 14:40~15:20
場所・会場	金沢市東長江町辺 2-1・卯辰山健康交流センター千寿閣
指導者・サポート係	指導:河崎幾恵 サポート:塚崎葉子 記録:寺越晴美
参加者	3 名(女性:2 名:70 代と 50 代、男性 1 名:50 代) 女性 2 名は毎回参加、男性は 3 回以上参加(今回は途中からの参加)
ヨーガ療法指導内容 (すべて椅子ヨーガ)	<p>1. 体調確認 白米千枚田の復興のためにクラウドファンディングを募集しており、そのお返しのストラップ付きの人形を作っているために首や肩が凝っています</p> <p>今日は調子良いです、よく眠れます。 <YTA> 避難生活が長期化し、慣れない環境の中で、運動不足や健康への不安、さらに今後の不安やつらい思いなどが心理的ストレスになり、緊張から交感神経優位の状態になりやすいと考えられる。アイソメトリック・ブリージング・エクササイズで筋力強化や呼吸・身体の意識化と緊張弛緩の意識化により、外に向いた意識を内側に向け、副交感神経優位のリラックスした状態をできるだけ体感してもらう。またアイトニックで血流を促進し、心肺機能の強化と活力を促す。そして呼吸法により、「今ここ」に意識を集中し、自律神経のバランスを整える。これらの体験を通し、自分の中にある「自己調和力」に気づいてもらい、日々の生活に取り入れられるようサポートする。目の疲れ緩和にパーミングで対処する。</p> <p>2. 身体と呼吸の意識化 指導者:「外側のことから離れて身体と呼吸に集中しましょう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腹部に両手を当て呼吸と共に動くお腹の動きを手で感じましょう ・胸に両手を当て息を吸ったときに胸がふくらみ、吐いた時に胸が縮むのを手で感じましょう ・上唇の上に人差し指を当て鼻から出入りする息の、吸ったときの冷たさ、吐いた時の温かさを手で感じましょう <p>3-1 アイソニック 指導者:「心肺機能を強化して元気を出しましょう、動かすことに意味があります」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両肘曲げて正面、右、左で後ろから前に引く 5R ・胸の前で両手広げ右上手で交差、引いて、左上手で交差、上 5R ・両腕天井に挙げると同時に両かかとも挙げる 7R ・両腕天井に挙げると同時に片足上げ(左右交互) 7R ・両腕天井上げ後下ろしながら上体軽く前屈 7R ・両腕横へねじり(左右交互) 7R <p>指導者:「呼吸が速くなったり、心臓がどきどきしているか、動きを観察しましょう」</p> <p>3-2 アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(以下すべて有音) (1メニューごとに腹部に手を置き楽な呼吸を感じる)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手後頭部で押しあい 3回アー ・両手額と押しあい 3回アー ・右手右側頭部で上体右倒しで押し合い 3回アー (メニューごとに腹部に手を当ておなかの動きと呼吸を手で感じる) ・右手右側頭部、左手右腰に当て振じる(手を替え同様) 3回アー ・胸の前(右上手)指先同士引き合いつつ右ねじり(組み替えて左ねじりも)

	<p style="text-align: right;">3回 アー</p> <p>(ここから男性参加)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手を腰に当てやや胸を広げて押し合う 3回 ウー ・両手後ろで組んで上げつつ上体軽く前屈 3回 ウー ・両手後頭部と押しあいながら上体左右に倒れる 3回 ウー ・右手右側頭部と押しあいつつ左肘胸の前 90度のまま上体左側に振じる(逆測も同様に) 3回 ウー <p>指導者:「両腕だらんと下げ全身リラックスしましょう。体がリラックスし脱力している感覚を意識してみましょう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手は膝の上で押しあいつつ、踵を挙げて床を押す 3回 ンー <p>「メニューごとに太腿の上に両手を当て、腿の温かさを手で感じてみましょう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手は膝の上で押しあいつつ、踵は床につけつま先浮かし、床と押しあい ・両手で右脛を抱え両手と右脛で押しあい(反対も同様) 3回 ンー ・両肘開きながら両手と後頭部で押しあいつつ同時に両足首交差し押し合う(反対測も) 3回 ンー ・両脚腰幅にし、両手と両膝外側の押し合い 3回 ンー ・両手交差し、両手と両膝内側の押し合い「交互に」 3回 ンー ・右手と右側頭部・左手と右ひざ外側を押しあいつつ上体右側に振じる(反対測も) 3回 ンー <p>(腿の温かさ両手で感じましょう、リラックスした感覚を体感しましょう)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・右手と右側頭部・左手と右膝内側を押しあいつつ上体右側に振じる(反対測も) 3回 ンー <p>指導者:「だらんと両手を下ろし、上半身・腰・首も力が抜けていることを感じましょう 下半身も床にだらんとついている感覚を感じましょう」</p> <p>4 .呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手を腹部に当て吸ってから「アー」で吐いた後、お腹の自然な動きを感じる 3回 ・両手を胸に当て吸ってから「ウー」で吐いた後、胸の動きを手で感じる 3回 ・吸って肩を持ち上げ「ンー」で下ろす 3回 <p>指導者:「お腹と胸(少し上)に片手ずつおき呼吸とともに体が動く感覚を感じましょう」</p> <p>5. パーミング 「ンー」 3回</p>
所感・感想	<p><参加者の感想></p> <p>今日は眠くならなかった。(50代女性)</p> <p>力が抜けるとき眠くなった(50代男性)</p> <p>ヨガとヨーガはちがう?(70代女性)</p> <p>→指導者:同じですが、声を出したり負荷がけをするのがヨーガ療法の特徴です。</p> <p><所感・感想></p> <p>参加者はどなたも呼吸の連動や動きもしっかりされ、とても気持ちよさそうに実習されておられた。今回眠くならなかった50代女性の方は、集中力が高まりクリアな感覚があり眠くならなかったのではないかと推測します。また男性は脱力の意識化がより鮮明になったのでは?と推測します。70代女性はこれまでより意欲的に参加をされたように感じました。終了後、小物作りをされながら「戻るのに3年はかかるかな? たくさんの人々のおかげで今がある。現地は初め、本当に悲惨で大変な中、自衛隊の人たちやみんな頑張ってくれた」と被災の思いをお話くださいました。先行き不安なこともあると思われませんが、自分に与えられて仕事を一生懸命されている姿にボランティア同感銘を受けました。</p> <p>当初遠慮がちで、こちらから声かけするのも迷う感じでしたが、今回は自分から次回も参加したいと言われ、見送ってくださったことがとても嬉しく、ボランティア活動に参加していて本当に良かったと感じました。実習終了後、参加者皆さんに「お持ち帰り毎日ヨーガその1・その2・呼吸法」をお渡ししたところ、とても喜ばれました。ぜひ日常生活に活かせるよう働きかけしていきたいと思います。</p>



<お持ち帰りプログラムとして>

毎日ヨーガ その1

	<p>① 吸いながら両手を上げて ② 吐きながら両手を下ろしましょう。 ③ 両手を胸に当てて胸の動き、心臓の鼓動を感じましょう。 回数: 10 回 ※苦しくない速度で</p> <p style="text-align: right;">★心臓と肺の強化</p>
	<p>① 吸いながら両手を組んで後頭部にあてましょう。 ② 「アー」と言いながら、後頭部と両手で押し合い ③ 吸いながら力を抜いて ④ 「アー」と言いながら両手を下ろし、力が抜けるのを感じましょう。 回数: 3回</p> <p style="text-align: right;">★首の筋肉強化・肩こり改善・体幹強化</p>
	<p>① 吸いながら右手を右側頭部、左手を左腰にあてましょう。 ② 「アー」と言いながら押し合い ③ 吸いながら力を抜いて ④ 「アー」と言いながら両手を下ろし、力が抜けるのを感じましょう。 ⑤ 手を換えて反対も同様に押し合ってみましょう。回数: 3回ずつ</p> <p style="text-align: right;">★首の筋肉強化・肩こり改善・体幹強化</p>



- ① 吸いながら右手を右側頭部、左手を右膝外側に当てましょう。
- ② 「ウー」と言いながら上体を右にねじってそれぞれ押し合い
- ③ 吸いながら力を抜いて、「ウー」と言いながら両手を下ろし、力が抜けるのを感じましょう。
- ④ 手を換えて左にねじりましょう。

回数:3回ずつ

★肩こり改善・便秘改善・腰痛改善・体幹強化



- ① 吸いながら両手で右脛(みぎすね)を抱えましょう。
- ② 「ンー」と言いながら右脚は前に押し出し、両手は右脚を引き
- ③ 吸いながら力を抜き
- ④ 「ンー」と言いながら両手・脚を下ろし、力が抜けるのを感じましょう。
- ⑤ 手脚を換えて左脚も同様に引き合ってみましょう。

回数:3回ずつ

★下肢筋肉強化・体幹強化

毎日ヨーガ その2



- ① 吸いながら両手と右脚を上げて、吐きながら下ろしましょう。
- ② 吸いながら両手と左脚を上げて、吐きながら下ろしましょう。
- ③ 両手を胸にあてて胸の動き、心臓の鼓動を感じましょう。

回数:右脚・左脚で1回として10回

※苦しくない速度で

★心臓と肺の強化



- ① 両手を両膝の上にあて、両かかとは床から浮かしましょう。
- ② 息を吸って、「アー」と言いながら両手と両膝で押し合いましょ
- う
- ③ 吸いながら力を抜き
- ④ 「アー」と言いながら両手とかかとを戻し、力が抜けるのを感じましょう。

回数:3回

★下肢筋肉強化・体幹強化

	<p>① 両手を両膝の上に置き、かかとは床につけたまま両つま先を床から浮かし、足指を開きましょう。</p> <p>② 息を吸って、「ウー」と言いながら両手と両膝で押し合しましょう。</p> <p>③ 吸いながら力を抜き</p> <p>④ 「アー」と言いながら両手とつま先を戻し、力が抜けるのを感じましょう。</p> <p>回数：3回 ★下肢筋肉強化・体幹強化</p>
	<p>① 両手を両膝外側にあてましょう(上体は少し前傾、頭は下がらないようにしましょう)。</p> <p>② 息を吸って、「ンー」と言いながら両手と両膝外側で押し合しましょう。</p> <p>③ 息を吸いながら力を抜き</p> <p>④ 「ウー」と言いながら両手と上体を元に戻し、力が抜けるのを感じましょう。</p> <p>回数：3回 ★下肢筋肉強化・体幹強化</p>
	<p>① 両手を交差して両膝内側にあてましょう(上体は少し前傾、背筋は伸ばし、頭は下がらないようにしましょう)。</p> <p>② 息を吸って、「ンー」と言いながら両手と両膝内側で押し合しましょう。</p> <p>③ 息を吸いながら力を抜き</p> <p>④ 「ウー」と言いながら両手と上体を元に戻し、力が抜けるのを感じましょう。</p> <p>回数：3回 ★下肢筋肉強化・体幹強化</p>

【呼吸法】その1

ゆっくり呼吸しましょう。

- ① お腹に両手を当てて、自然に呼吸をしてみましょう。
- ② お腹がふくらんだり、へこんだりするのを感じてみましょう。
- ③ 深く息を吸って、お腹が膨らむのを感じ、
ゆっくり吐いて、お腹がへこんでいくのを感じましょう。(5回)

【呼吸法】その2

- ① お腹に両手をあてて、息を吸い「アー」と言いながら吐きましょう。(3回)
- ② 両手を胸に当てて、息を吸い「ウー」と言いながら吐きましょう。(3回)
- ③ 右手人差し指を上唇の上にあてて、息を吸い「ンー」と言いながら吐きましょう。
吸う時には涼やかな空気を、吐くときは温かな空気を人差し指で感じてみましょう。(3回)

能登半島地震・ヨーガボランティア報告書(富山)

実施日時	3月12日 火曜日 14:00~14:30
場所・会場	富山県黒部市宇奈月温泉グランドホテル・ロビー
指導者・サポート係	指導：関沢、サポート係：野村、西村、放生
参加者	5名 女5名(30代1名、70代~80代4名) 毎回参加されている人2名、数回参加3名 初めての方なし
様子・状況・聞き取りなど 見立て	<p>(状況)市健康増進課のストレッチ体操(15分)が終わってからの実施。今日はストレッチ体操に参加している人が毎回参加されている2名だけだった。体操後に残られた2名と何度か参加されたことがある方が集合し、実習を開始する。</p> <p>(聞き取り内容)ヨガやマッサージをしても半身痛いのは良くならない。ここに来てから痛くなったそう。耳が遠い方はいつもよく聞こえないが真似をしてやっていると話された。やはり運動不足なので動いた一と実感するくらい動きたいと言われる方もいた。水道が復旧した場所の方は自宅に戻られた方も多いようだった。始まる前に参加されている人同士で、帰る日はいつに決まったのか?とか息子さんが迎えに来るなど具体的にいつ帰るかがはっきりしてきた様子で、今までになく皆さん嬉しそうな顔で話をされていた。</p> <p>YTA 帰ってから畑や庭をやりたい、片付けした、動いたと感じるぐらい動いた方がいいという話から身体を動かしたと実感できる動きをした方がいいのではないかと見立てた。またヨガをして痛みはなくなると話された方や帰ってからどうなるか不安を感じている方も多く、不安な気持ちになったとき自分で落ち着くことができればいいのではないかと見立てた。</p>
ヨーガ療法指導内容 (ロビーの椅子使用)	<p>ヨーガ療法について説明：身体を動かしてどう自分が感じるかを意識してみよう。自分で自分を感じることで癒されたり、リラックスできたり、脳トレにもなる。動かしている時も緩んだ時も自分の内側を観察し、呼吸も意識してみる、</p> <p>14:05~(座位)ロビーのソファに腰かけた状態から></p> <ol style="list-style-type: none"> 1, 両手を肩より上に上げ、辛くなったら、両手をおろす。荷物を下した感覚のように腕の重さを感じる。 2, 脇腹、胸とお腹などに両手を当てて、自身の自然呼吸を感じてみる。 アーサナ:(座位)<アイソメトリック・ブリージング> 3, 両手の指を引っ掛けてひっぱり合う。手の位置を変える。(胸、頭)有音ア~×2、無音×1 力配分や7秒ぐらいでも筋肉が付くことを説明する。 4, 手を後ろで組んで力を入れて引き上げ「あ」有音3R 【技法選択根拠】緊張と弛緩を感じにくい方が多く、また耳が聞こえにくい方が数人おり、動きがわかりやすく、緩むのを実感しやすい動きにして、より内側の意識を深めてもらう理由でこの技法を選択。 ※各アーサナ後は両手を腹部に当て、呼吸を感じる。 (立位)<アイソトニック運動> 5, 両手を前方から肘を曲げて引く。10回、 6, 舟漕ぎ、右足前×5、左足前×5 6. 足を広く開き前屈からバンザイ 10回 7, 鍬(くわ)を下す。右足前×5、左足前×5。…稲かぶを目掛けてと、参加者の雰囲気や和む。 8, 大根抜きスクワット、×5…大根抜きの動きが和ませたのか、草むしりのポーズや話で盛り上がった。 ※両手を腹部に当て、呼吸と鼓動の収まりを感じる。

【技法選択根拠】動いたと実感するくらい動きたい、ここでは家にいる時みたい
に動かないとの言から、活動低下による心肺機能の低下があるだろうと見立て、
各種アイソトニック運動を選択した。

(座位) <アイソメトリック・ブリージング>

9, 両手で片膝を抱え。この時、膝は伸ばそうとし、両手は反発するように引
き寄せる。交互に×2「う」有音 2R 無音 1R

10, 片膝を上げようとし、片手ひらで押す。左右×5「う」有音 2R 無音 1R

※各アーサナ後は両手を腹部に当て、呼吸を感じる、数える。

【技法選択根拠】帰ってから畑をしたり片付けをしたいとの話で、筋力をつける
理由でこれらの技法を選択。

14:25~<呼吸法>

11, お腹を膨らまし、「あ」の有音でお腹をひっこめる。2R

12, 胸いっぱい吸って、「う」の有音で吐く×2R

13, 両手をクロスし肩にのせ「ん」の有音で体を緩める×2R

【技法選択根拠】慣れない二次避難所での生活をしている状況がもう少しで終わ
り、この先の不安などで呼吸が浅くなり自律神経にも乱れ生じるがこともあると
見立て、深く呼吸することで副交感神経を優位にし免疫を高める理由があるので
この技法を選択した

14:27~<ヴェーダ瞑想>1 分間

シュラバナ:「晴れる日もあれば雨の日もある。雨の日をプラスな言葉に変えて
みよう」

【テーマ選択根拠】

このホテルでの滞在は3月下旬までとのことで、予定が変更になったり、この先
の不安などを抱えている方が多く、自分の力では変えることができない事象を捉
え方で変えることもできることを改めて実感してもらうため、身近なテーマで考
えてもらえばとこのテーマを選択した

⇒瞑想のシェア(近くのヨーガ療法士と)

・雨が降ると読書をゆっくりできる。本を読むのが好きだが目が悪くて読めな
くなった。

・雨が降ると外仕事ができないのでゆっくりテレビをみている。ゆっくりでき
る。

・幼い時に雨の中傘をさして家族が迎えに来てくれた光景を思い出した。雨の日
は外へ出かけることができないが、気持ちが落ち着く。

・「あめ」という言葉のイントネーションについて気になった。詩吟をやっている
のでイントネーションが気になったと話をされていた。

・雨がふると草や木が良く育っていい。

・外へ出かけられないからドラマを見ている。テレビドラマの話から息子さんの話
になって盛り上がった。

所感・感想など

・今日は実習前のストレッチ体操にいつも参加されている2名しかいなかった。
自宅に戻られた人も多い様子。

・今日は慣れている人5名だったこともあり、最初から和気あいあいとし、実習
者同士話がはずんでいる様子だった。何日に自宅に戻る?誰が迎えに来る?とい
う話で、皆さん帰ることがはっきり決まって、今まで見たことがないくらいうれ
しそうな様子だった。早く自宅に戻りたいと口々に話されていた。

・自宅は壊れ、主人もいないが一人でも立て替えないとあかん、やるしかないや
ると話されていた。

・畑の苗や、年末に収穫した野菜のことなど気になることがたくさんあって早く
帰りたい。今までは全く言われなかったことを、帰るのがはっきりしたこともあ
って口々に話された。

・実習中も感じたことを話されたり、畑の話になったり、和やかで、呼吸に意識
を向けるときは穏やかに感じている様子だった。

・呼吸が深くなった、すごく心が落ち着いた

・楽しかった、汗をかいた

・自宅のことや何日にだれが迎えに来るとのことや、家の様子、家族のこと、いろいろな話を口々にされるようになり、今まで全く話をされなかった方も、色々お話されていた。自宅へ帰るということが明確になり、少しすっきりした様子だった。この先戻って。しっかりやっていかなければならないという意思が感じられた。

・実習30分後、ヴェーダ瞑想の感想の聞き取り時に色々話が弾み、つい、本音を吐かれたりと会話がはずんだ。(帰りたいとか、被災した家の片付けに取り掛かりたいとか、今の自分の年齢では何も出来ないもどかしさ等。)最後に「今は、公的な機関に時が来るまで申請し続けるだけだ。」と自分で答えを出されている様子であった。…療法士4人いたので1対1、又は1対2で30分近く聞き取りの時間が取れた。14:30~15:00



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書(富山)

実施日時	3月15日 金曜日 14:00~14:52
場所・会場	富山県富山市ホテルテトラリゾート立山国際・大広間
指導者・サポート係	指導:長岡、サポート係:関沢、早川、砂田、野村、沢井(記録)
参加者	8名(初めて1名) (女6名)(男2名)
様子・状況・聞き取りなど	<p>前回参加された人は7名、初参加の方1名。 聞き取り(前回参加してよく眠れた。落ち着くみたい。自律神経を整えたい、もう歳なので/配布した個人メニューを自分で実習した。一通り復習したい/天気が良いので散歩して7000歩。/お天気なので散歩してきたら膝の上が筋肉痛/運動不足解消に、ヨーガはどんなものかと思って来た。ホテルの中を歩いている/いつもは畑をしている/自律神経、免疫アップ、リラクセス、気分転換に役立てたい/集中力をつけたい)</p> <p>見立て:前回来られた人が多く、よく寝られた、落ち着く、自律神経が気になっている、という言が多かった。被災地の情報は多く行き交っており、二次避難先からそろそろ帰られる方もいるようで、歓喜鞆の被災の記憶からの認知や、これから先のことを考える理智鞆、周囲の人や情報等で落ち着かなくなる意思鞆、それに伴う自律神経の乱れ等を自覚している方も多いのではないかと見立てた。</p>
ヨーガ療法指導内容 (椅子使用)	<p>IC:天気によって気分は左右され、周りの状況にも影響を受ける。ストレスは受けても、元に戻して自律神経はコントロール出来る。自分の体を自分で鍛え、呼吸も使って体と心を自分でコントロールしよう。</p> <p>(座位)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・息を吐く 無音 3R⇒有音 2R「アー」、閉眼で有音 2R「アー」 <p><アイソメトリック・ブリージング></p> <p>56 胸前で両掌合わせ押し合い 有音 3R「アー」</p> <p>57 胸前で指先を引き合い 有音 4R「ンー」(上下組み換え)</p> <p>※お腹に手を当て自然呼吸を感じる</p> <p>(座位 OR 立位) <アイソトニック運動></p> <p>58 腕振り:前、上、横、斜め、上下方向へ</p> <p>59 童謡「もりのくまさん♪」を歌いながら上肢・下肢を動かす 腕の拳上、両手を腿に当てアイソトニック、足踏みなど</p> <p><アイソメトリック・ブリージング>※立位でも座位でも</p> <p>60 腰を両手で押して力の入れ合い 有音 3R</p> <p>61 右手と右腰で力の入れ合い(逆側も同様に)有音「アー」2回押し合い×2R</p> <p>62 右手は腰、左手側頭で力の入れ合い(逆側も同様に)有音「アー」2回押し合い×2R</p> <p>63 片膝を両手で抱え力の入れ合い(逆側も同様に)有音「ウー」2回押し合い×3R</p> <p>⑩ 両脚の膝上大腿下部を上から両手で押し、踵を上げて力の入れ合い(左右)有音「ンー」2回押し合い×2R 無音 1R</p> <p>⑪ 片手の手首を逆の手で握り、引っ張り合いつつ体を倒す(逆側も同様に)有音「ンー」2回引っ張り合い×2R</p> <p>⑫ 胸前で両掌を合わせて力の入れ合い(逆側も同様に)有音「ンー」2回押し合い×1R 無音×1R</p>

⑬ 両手を頭の後ろで組み、頭と両手で押合い 有音「ンー」2回押し合い×2R
※各アーサナ後は両手を腹部に当て、呼吸を数える。

【技法選択根拠】前回の参加で効果を感じられた方、自分で実習した方、個人メニューを復習したいというリクエストもあった。技法のコツや種々の効果を理解しきれていない可能性があるから見立て、技法のコツや効果等を説明しつつ個人メニューに沿ったプログラムで復習できる理由があるため、この技法を選択

14:35~<呼吸法> 約5分

・両手を腹部に当て、腹式呼吸を続ける→(吸1:吐2)

※緊張が和らぎ、落ち着きを感じる

14:45~<ヴェーダ瞑想>1分間

シュラバナ:天気が良かろうと悪かろうと、いつも目の前にはやる
ことができ、私たちはいつも出来る事をやって日々を過ごすことができる。今も自分の出来る体の鍛えと呼吸法をした。⇒テーマ「今日これから寝るまで、自分の目の前の出来ること淡々とやって過ごしている自分をイメージする」⇒療法士とシェア

【技法選択根拠】よく寝られた、心が落ち着いた、という前回の感想から、おそらく周りの状況に影響を受けてアップダウンすることも今後あるだろうと見立て、どんな状況でも目の前の出来る事を淡々とやっていくという発想を身につける理由があるため、この技法を選択

14:50~お腹に手を当て「アー」は下半身、「ウー」は胴体、「ンー」は頭に響かせる

14:52 拍手で終了

お持ち帰り:簡単ヨーガ療法メニュー

<p>所感・感想など</p>	<p><瞑想シェア>夕食の時間までの間に個人メニューを見直し実習したい/瞑想中は明日のことを考えていた</p> <p><実習後の感想,お話等>眠れない時に呼吸を数えることを活用したい/ここに来てから便通の調子が悪い/息を吐くのが難しかった。どこで息を吸うのかわからない/普段は畑仕事をしている。避難生活で運動不足/快適だが生活リズムが違う/テレビでドラマや相撲を見たり、お風呂に入ったりと充実している/アイソメトリック運動は坂道を歩くのに良い/ヨガはポーズだけかと思っていたが呼吸法は良い/昨日自宅に戻り、気持ちがザワついていたのでヨガに来た/早く帰りたい</p> <p><療法士の気づき・感想></p> <p>動きに慣れ、集中力を感じた/ほとんどの方は背筋が伸びて良い姿勢だった/目元はにこやかな表情をされていた/頷きながら話を聞いている方が多い/呼吸や動作をわかりやすく端的に書いたプレートを見せることで耳の聞こえにくい方にもわかりやすく、視覚にアプローチすることでより集中できたのではないかと</p> <p>・初回の前回のアンケートでは運動不足のニーズが多かったが、2回目の方からは、よく寝られた、落ち着いたという声や自律神経を整えたい、集中力をつけたいという声が上がったので、肉体面だけでなく、心の不安定さも感じている方が多いのではないかと。今後また様々な生活の変化がある中で、自分の体や心を自分で保つことが出来る一つの術としてヨガ療法を活用してもらいたい、と思った。(長岡)</p>
----------------	--



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書（富山）

実施日時	3月15日金曜日 10:30~11:00
場所・会場	富山県黒部市宇奈月温泉グランドホテル・ロビー
指導・サポート係	指導：西村 サポート&記録：堀
参加者	2名 女性2名（30代1名 80代1名）※毎回参加の方
様子・状況・聞き取り見立てなど	<p>（状況）80代の女性は、ヨガ実習時間前に待っていた。</p> <p>本日は、買い物バスが出る日なのでお天気も良くて楽しみにしていると語っていた。30代女性が2名、ロビーで話し込んでいてそのうちの1名が実習を目当てにロビーに来たと語る。</p> <p>（聞き取り内容）80代の女性は、2, 3日前に転んでしまい、左手首が痛いのでサロンパスを貼っているが、ヨガをやるには支障はないと語る。</p> <p>30代女性は19日に水道が大丈夫なので、自宅に帰り、大工さんと連絡を取りながら、焦らず、少しずつの復旧に努めると語る。</p> <p>見立て</p> <p>自宅に帰ったら、片付けをしたい思いを強く感じた。身体を動かしたと実感出来る動きをした方が良いを見立てた。復旧するには、時間がかかると思うが、不安や焦りを感じた時に自分で落ち着くことが出来れば良いと見立てた。</p>
ヨーガ療法指導内容（ロビーの椅子使用）	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の身体を動かしてどう感じるかを意識してみよう。 ・自分を自分で感じることでリラックス出来たり、気持ちが落ち着いたり、自分の内側を見つめる力を付けよう。 <p>▶10:30~</p> <p><座位…ロビーのソファに腰かけた状態></p> <p>① 両腕を上げたまま、有音ア～音5回。ゆっくり下す。1セット 次に同じことをもう少し高い位置で繰り返す。</p> <p>② 頭をゆっくり左右に倒したり、回したりして首の様子を確認する。</p> <p>【技法選択根拠】</p> <p>・耳が遠いので力を入れること、力配分、呼吸と同期させるコツを実感しながら、より内側の意識を深めてもらう理由でこの技法を選択した。</p> <p><アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ…></p> <p>①右手のひらで右側頭部をア～音で押し、ア～音で緩める。次に左手のひらで左側頭部をア～音で押し、ア～音で緩める。両手のひらでおでこをア～音で押し、ア～音で緩める。両手のひらで後頭部をア～音で押し、ア～音で緩める。</p> <p>…緊張と弛緩の繰り返しでリラックスしていく自分を感じる。半分ほどの力で実習して筋肉痛を避け、もみ返しを避ける。…</p> <p>② 呼吸についてお腹に両手をあて、腹式呼吸の観察をする。＝疲労回復には、腹式呼吸が良いと伝える。</p> <p>③ ソファに座ったまま、膝をのばしてかかとを床にトン！！足の指を開いて行う。</p> <p>交互に10回</p> <p>④ 両手で片膝を抱える。膝は伸ばそうとし、両腕は、膝を引き寄せる。ア～音で力を入れ、ア～音で緩める。交互に3回</p>

⑤ 座ったまま、片膝は上に両手のひらは下に押す。ア～音で力を入れ、ア～音で緩める。交互に3回 ※身体が温まったことを観察と確認する。

【技法選択根拠】

・動いたと実感するくらい動きたい、宇奈月温泉にいと動かないと言から、活動低下による心肺機能低下があると見立て、各種のアイソトニック・エクササイズを選択した。

<立位…アイソトニック・エクササイズ>

① 腕をふりながら、肘を引く。両膝の屈伸をプラス、右左両サイドに捻りを加える。

～両肩に手のひらを置き、軽くツイストを加え、そこから、水泳のクロールと背泳ぎのように肘を回していく。…3～5呼吸休む。

※緊張（動いた後）に弛緩の感覚を自覚することで呼吸が落ち着き、ホルモンバランスも良くなり、血圧も低くなることを伝える。

② 片づつのスクワット～鍬（クワ）を持って振り下ろして手前に稲かぶを掘り起こすように右足が前。左足を前も同じように繰り返す。各5回

【技法選択根拠】

耳が遠いので力を入れること、力配分、呼吸と同期させるコツを実感しながら、より内側の意識を深めてもらう理由でこの技法を選択した。

<立位…アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ>

① 右足前に出し、背中で両手を組み、膝を曲げながら組んだ手を後ろにウ～音で引いていく。左足前も同じく繰り返す。各3回

…座位で休む。

<呼吸法>

・脇腹に両手のひらをあて、ゆっくり「ン～音」で3回

・お腹に手をあて、へそ辺り引き込みながら、勢いよく吐く。＝浄化の呼吸10回

・両手を膝の上に置いて「ン～音」3回

<ヴェーダ瞑想>

シュラバナ「氣にいらぬ風にもなびく 知恵を持って」

※意に添わない状況が眼前に生じてても、その状況に自分を上手に適応させる意思の柔軟さと強さを持つこと。

【技法選択根拠】

ここでの滞在で、予定が変更になったり、今後の生活の予定が立てられない、自宅に帰りたいがライフラインが途絶えたまま、早く元の生活に戻りたい等、現実は厳しいが、そんな中でもうまく自分を適合させる知恵を身につけたく、このテーマを選択した。

テーマ：「地震後、縁あって宇奈月温泉に来たが、宇奈月に来て良かった」と思えることを考える。1分

⇒瞑想のシェア（ヨーガ療法士と）

・ここに来て毎週土曜の夜の花火の打ち上げに驚きと共に元気づけられた。

・ここでの散歩は最初、迷子になりそうだったが、意外と碁盤の目のような街並みだと最近分かった。毎朝5時に温泉に入れて気持ちが良い。

所感・感想など

- ・ 良いお天気で買い物バスが出る日でもあったからか、参加者は2名であったが、熱心に取り組んでくださり、有難かった。
- ・ 避難されてた方々には、「人生は先手必勝 決断勇気 忘れるべからず」…今が行動を起こすチャンスなのだと思います。



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書(富山)

実施日時	2024 年 3 月 19 日 14:00~14:35
場所・会場	黒部市宇奈月グランドホテル ロビー
指導者・記録係・サポート係	指導:長岡、記録:野村、サポート:早川
参加者	女性 6 名(ほとんど常連、70~80 代)
様子・状況・聞き取り 見立てなど	<p>・黒部市制作の介護予防体操「シャキッと体操」(高齢者向け軽体操)をヨーガ療法士も一緒にした後、参加を呼びかけ、事前聴き取りを行う。</p> <p>・参加者は6人とも、もう何度か参加している顔なじみの方々。気になることがあると一度夜中に目が覚めて寝られなくなる、ここに来てから2.5kg太った、お腹周りが大変、これでいいのかなあ・・・という思いが常にある、膝を抱える体操が気に入っている、肩が凝る、などの声があった。ヨーガ療法に何らかの効果を感じ、それを期待して参加されているのだろうと見立てた。</p>
ヨーガ療法指導内容	<p>・腹に手を当てた腹式呼吸 ア音 閉眼 3 回</p> <p>・片膝抱え込みのアイソメトリック ア音 左右×2 回+閉眼で左右 1 回</p> <p>・胸前で掌押し合いアイソメトリック ウ音で 2 回押し合う左右×2 回 同じことを閉眼で左右×2 回</p> <p>【技法選択根拠】寝られない、色々考える、という声から、被災に関して色々な思いから離れられないこともあるのだろうと見立て、極簡単な動きで意識をその瞬間だけでも離すことができることを体験してもらうためにこの技法を選択</p> <p>＜アイソメトリック運動＞(立位)上体振り/腕の突き上げ/胸前で腕を引いて下ろす/エイエイオーで腕を上へ伸ばす動作を左右交互と両腕で行う</p> <p>・片腿上げ両手押し ン音 2 回押し下ろすを左右×3 回</p> <p>【技法選択根拠】食べ物はいいが太っても困る、お腹周りが大変という声から、有酸素運動が不足気味ではないかと見立て、有酸素運動になるアイソメトリック運動を選択</p> <p>＜アイソメトリック・ブリージング＞</p> <p>・背後で手を組んで腕伸ばし(肩甲骨下げ) 閉眼ン音 2 回伸ばし×3</p> <p>・頭上腕伸ばしで手首を取り側屈 ン音 2 回押し左右×2 回+無音 1 回 (呼吸を数える「身体で行ったことは何かの時に自然に使える」)</p> <p>・体位やや前傾で組んだ両手と後頭部で押し合う ン音 2 回押し×2 回+無音で 1 回</p> <p>【技法選択根拠】どうしても肩が凝る、という方がいたため、心の緊張とともに肩周りの運動不足もあるのだろうと見立て、肩周りの緊張と弛緩で心身共に緊張を取る理由があるため、この技法を選択</p> <p>※各アーサナの後に、閉眼でお腹に手を置いて体と呼吸の観察</p> <p>＜ヴェーダ瞑想＞シュラバナ:自分ではどうしようもないことは起こる。お天気も人も自分ではどうにもならない。そういうことに対して『分かった』と一旦言ってみる。『分かった』と言ってから、それはそれとして、今できる事をやる、そんな風に日々過ごすことができる。」</p> <p>テーマ:今から寝るまでの間でも色々起こると思うが、「分かった」と言って次の事に進んでいる自分を想像する」</p> <p>指導者の瞑想開示「今日は目が腫れていて、鏡を見てえっ!と思ったが、「分かった。今日はこの顔で行く」と今も過ごしている」</p> <p>瞑想シェア:仮設住宅に入る時、ガラッと明けたら何もないだろうが「分かった」で</p>

	<p>行きます/思いつかなかった/味噌汁が好きだが血圧が高いので「分かった」と控えることにする/「分かった」を分かってないのに都合良く使っていると思った/分かった、といつも言い聞かせたい</p> <p>【テーマ選択根拠】食事の野菜が美味しくない、という声を聞いたため、目の前の事に応諾できないことが他にも色々あるのではないかと見立て、自分ではどうにもならない事に対して一旦応諾する、という発想が、今後自分の不都合や想定外に遭遇したときに役立つのではないかと考えてこのテーマを選択</p> <p><呼吸法> 腹からアー音、胸からウー音、頭からンー音を響かせる。</p>
<p>所感・感想・申し送りなど</p>	<p>・2週間ぶりに来たが、皆さんが以前よりも随分仲良しになっている様子が印象的だった。ここでの感謝の声や、ここで会った人との別れを惜しむ声、帰れる喜びの声がある一方、今後の生活の不安の声、これでいいのだろうか？という思い、不眠の悩みなども聞かれ、皆さん今もそれぞれに心中複雑な思いがあるのだろうと感じた。少しでも、それぞれの方が今後を元気に過ごせるよう、引き続きお手伝いして行きたい。</p>



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書(富山)

実施日時	3月22日 金曜日 10:30~11:00
場所・会場	富山県黒部市宇奈月温泉グランドホテル・ロビー
指導者・サポート係	指導:堀聡子、サポート係:西村保子(記録)
参加者	2名(女2名; 80代) 毎回参加されている方、1名、数回参加の方1名
様子・状況・聞き取りなど	(状況)いつも参加されている方が、ロビーで待機して下さっていた。(1名) 途中少し遅れての参加(1名) (聞き取り内容) 80代女性(毎回参加)、今朝も4時半から目が覚めてお風呂に行った。今日は買い物バスで出かけるので楽しみにしている。体調は良好。 (途中参加)運動不足のせいか、身体中にこわばりがあり、痛みもある。
ヨーガ療法指導内容 (ロビーの椅子使用)	<p>ヨーガ療法について説明：なぜ、呼吸を止めてはいけないか、なぜ、息を吐くときに声を出すかなど、説明する。</p> <p><アーサナ：(座位) ブリージング・エクササイズ></p> <p>64 両手を上げて吸って吐いておろす。深呼吸を3回</p> <p>65 吐いておろすときに「あー」で下ろす 3回</p> <p>66 右ひじを手前に曲げる。「あー」で伸ばす 2R 左も同様に 2R</p> <p><アイソメトリック></p> <p>67 右ひじを手前に曲げる。軽く握る。左手の手のひらで右手の甲を押さえる。「あー」で押し合う。吸ってゆるめて「あー」で下ろす 2R。反対側も同様に 2R</p> <p>68 右ひじを手前に曲げる。軽く握る。左手の手のひらで右手の握った方を押さえる。「あー」で押し合う。吸ってゆるめて「あー」で下ろす。 2R。反対側も同様に 2R</p> <p>69 右手手のひらを側頭部に当てる。「あー」で押し合う。「あー」でゆるめて下ろす 2R</p> <p>70 反対側も同様に</p> <p>71 両掌を組み後頭部に当てる。頭と手のひらで「あー」で押し合う。「あー」でゆるめて下ろす。 3R</p> <p>72 両掌を組みおでこに当てる。おでこ手のひらを「あー」で押し合う。「あー」でゆるめて下ろす。 3R</p> <p>【技法選択根拠】首、肩にこわばりがあるという言葉から、首肩に緊張があると見立て、この技法を選択した。</p> <p><アイソトニック運動>各 10~15回 (座位)</p> <p>73 両手を上げて吸い、吐きながら肘を曲げて後ろに引きつつ下ろす 両手を下ろすタイミングで膝を曲げたまま腿を左右交互にもち上げる</p> <p>74 片足ずつ交互に前に伸ばす。つま先を上げる。反対の手を膝に向けてのばして足に触る。</p> <p>75 肘を軽く曲げる。上体を軽くひねる。ひねった時に片方の膝を軽く持ち上げ、反対側の肘を近づけるようにする。</p> <p>※両手を腹部に当て、呼吸と鼓動の収まりを感じる。</p> <p>【技法選択根拠】部屋にいと、運動しなくてはいけないと思いながら、なかなかできないという言から、活動低下による心肺機能の低下があるだろうと見立て、各種アイソトニック運動を選択。</p> <p><アイソメトリック・ブリージング></p>

	<p>76 両手を上に上げて片方の手首をつかんで「あー」で引っ張り合う。5呼吸キープ。「あー」でゆるめて下ろす。左右交互に4R</p> <p>77 両膝をそろえる。手のひらを合わせる。合わせた手のひらを右ひざ外側に置く。上体を軽くひねって「あー」で手と足で軽く押しあって5呼吸キープ。「あー」でゆるめて下ろす。4R</p> <p>【技法選択根拠】体に痛みを感じるほどのこわばりがあるとの言葉からリラックスが必要と見立て、この技法を選択した。</p> <p><呼吸法>5呼吸を3R</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腹式呼吸；お腹に手を当ててお腹の動きと呼吸を感じる ・胸式呼吸；脇に手を置いて肋骨の動きと呼吸を感じる <p>【技法選択根拠】</p> <p>身体のこわばりがあるという言葉から緊張で交感神経優位で呼吸が浅いと見立て、この技法を選択した。</p> <p>14:25～<ヴェーダ瞑想>1分間</p> <p>「今一番大切にしたいことは何か考えてみましょう」</p> <p>【テーマ選択根拠】一人の方が明後日ここを出るとおっしゃっていた。家はもうないので、親戚の所へ行くという言葉から、先の不安があると見立て、心を今に置いてもらうためにこのテーマを選択した。</p> <p>『瞑想シェア』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家はもうないので、明後日迎えに来てもらい、親戚の所へ行く。配偶者の病状もそれなりに不安だが、心配ばかりしていても仕方がない。ここを出ていく時はホテルの方、役所の方、仲良くなった方、一人一人に顔を見て感謝の気持ちを言いたいと思っている。 ・配偶者より子ども大切。子ども大事にしたい。
<p>所感・感想など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・肩や背中がすっきりした。楽になったと言ってくださり嬉しかった。 ・二人だけだったが、熱心に取り組んでくださった。「ありがとう」と言って帰って行かれたが、こちらこそ「来てくださってありがとう」と感謝の気持ちでいっぱいだった。 ・耳の遠い方が多いので、なるべく大きな口を開けて、はっきり、ゆっくり、出来るだけ顔を見ながら発音することを心がけた。 ・高齢の方が多く、わかりやすいようになるべく単純な動きを心がけた。(堀) ・家族を思い、人との繋がりを大事にされていると思いました。人間の生きる力強さを感じた。(西村)



能登半島地震・ボランティア報告書（富山）

実施日時	2024年3月26日14:00~14:42
場所・会場	黒部市宇奈月温泉グランドホテル ロビー
指導者・記録係・サポート（又は写真）係	指導：西村、記録：野村、写真：放生
参加者	80代女性 1名…常連
様子・状況・聞き取り・見立てなど	<p>・介護予防体操「シャキッと体操」の後の実習。春休みに入った為と応援割り等利用の宿泊客がロビーに集まり始める中での実習。</p> <p>・常連さんであるので今までのヨーガ療法体験の感想を聞く。（体が温まるとの言あり）</p>
ヨーガ療法指導内容	<p>・掌を脇腹にあて呼吸の確認。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・掌を鎖骨に当て呼吸の確認 ・掌を肩に当て肘を上下させて呼吸 <p>・立位になり、肩を前後にまわす。腕を回す(ア音)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肘を前後に振り膝を屈伸・肘を交互に前後に振る・(心肺機能訓練) <p>【技法選択根拠】もう数日で自宅に戻り、被災した自宅の片付けをしたいと言。下肢の筋力強化を計る必要があると見立てゆっくりと簡単に体験してもらう為にこの技法を選択。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・椅子位になり・掌で太腿を擦る・さらに足首まで擦る(体前屈) ・片脚進展し両掌で擦る(左右交代) <p><アイソトニック・エクササイズ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・腿を反対側の掌でタッチ・膝上げしながら反対側の掌でタッチ ・腿を反対側の肘でタッチ・膝上げしながら反対側の肘でタッチ ・終わった後ふーっと力を抜き、身体を感じる 各×10 ・膝と同側の掌で押し合う(左右同時) ×5 <p>(脚力が欲しいとの言に答える形で)・立位になりハーフスクワット×10</p> <p>【技法選択根拠】肩が凝る、と言。心の緊張とともに肩回りの運動不足もあると見立て、肩回りの緊張と弛緩で心身ともに緊張を取る理由がある為、この技法を選択。</p> <p><アイソメトリック・ブリージング・アーサナ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・後ろ手に手を組んで腕を伸ばす・後頭部と両掌で押し合う (ゆっくりと腕を戻し身体の様子を見る) <p>【技法選択根拠】宇奈月温泉に来てから、身体を動かさないで心肺機能を鍛える必要があるという理由がある為、この技法を選択。</p> <p><アイソトニック・エクササイズ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・鍬仕事体操(左右)テンポ良く。×10 ・座って呼吸を見る、身体を見る <p><アイソメトリック・ブリージング・アーサナ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・側頭部と同側掌、ア音で押し合う(左右交互×2) ・前額と両掌、後頭部と両掌、ア音で押し合う(×2) <p><アイソトニック・エクササイズ></p>

	<ul style="list-style-type: none"> ・グパー、グパー指手開閉運動を（腕を水平前方、挙上、側方水平で） ・エア雑巾絞り(左右の上下入れ換え) ・呼吸法カパラバティ(10×2) <p>【技法選択根拠】ロビーには、だんだんと宿泊客が増えてきたので意識を集中させる必要があると見立て、吐く息をンー音（有音）とさせる為、この技法を選択。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくり吸ってンー音を長く吐く <p><ヴェーダ瞑想></p> <p>【技法選択根拠】ふいに意図せぬ事態が起こり、そこから、立ち上がる力がみなぎっている自分に気付いて欲しい為にこのテーマを選択。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・瞑想1分「今年の元旦に起きた能登半島地震があつて、宇奈月温泉に来たが、ここ(宇奈月温泉)に来て良かった事を1つだけ考える」 ・瞑想開示「人と出会い、いろいろな生活の仕方を教えてもらった。 <p style="padding-left: 40px;">道順を聞いたら絵まで描いてもらった。一人で悩まずにいるんな人に 聞いて助けてもらってよいのだと思った。」</p> <p>14:42 終了</p>
<p>所感・感想・申し送りなど</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨガ療法を 14:10 から開始したが、春休みに入ったこと、北陸応援割が開催されていることでロビーには、14:30 頃には、人が増えて集中することがだんだん難しくなった。～耳が遠い方でしたが、私の言葉に集中して聞いてくださいました。感謝です。 ・参加者の方「体があたたまるのでヨガは、楽しみです」とも言われ、お一人の参加にもかかわらず、意識高いと思いました。 ・西村先生の指導では、上手にその方のお話を聞きながら、その方に合う内容を入れられ、お家に帰ってもできる宿題としても入れられてお家でもできるといいなと強く願いました。 ・回りに沢山の人がいる中でよく出来たな、集中してたなと思いました。



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 3 月 28 日 14:10~15:00
場所・会場	松寿荘（石川県金沢市金石北 3-3-33）
指導者・サポート係	指導:齋藤 晶子 サポート:石川 真奈美 記録:永瀬加代子
参加者	計 2 名 男性 90 代 1 名 女性 60 代 1 名
ヨーガ療法指導内容 椅子ヨーガ	<p>1. 体調確認 特になし</p> <p>2. 呼吸の意識化 ・肩の力を抜いて目を閉じるか半眼で自然な呼吸を意識する。 お腹の動きを観察する。 ・両手交差して胸にあて肩や胸の動きを感じる。</p> <p>3. アイソトニック ・両肘軽く曲げて 2 回ずつ吐きながら後ろにひく。10 回 ・吸って両手を上げて、吐きながら両手を下す。10 回 ・両手、右足を上げる。 ・両手、左足を上げる。10 回 × 2 回 ・両手を胸に当てて、胸の動き、心臓の鼓動を感じる。 ・軽く肘曲げて前後に振る。10 回 ・肘振りながら片脚ずつ上げる。10 回 ・手の平を胸に当て、自分の呼吸や鼓動を感じる。 ・両肘曲げて左右にねじる。10 回 両手お腹にあてて呼吸や鼓動、身体が暖かくなってきたのを感じる。</p> <p>4. アイソメトリック・ブリージング・アーサナ * 力の入れ具合を説明 * 1 回毎にお腹に手を当てて、呼吸とお腹の動きを意識化。 ・両手の平合わせてアーで押し合う。反対に交差して押し合う。3 回 ・両手頭の後ろで組みアーで押し合う。 3 回目どこが緩んでいるか感じながら両手降ろす。 ・両手額にあてアーで押し合う。 * 頭が下がらないようにと注意 ・右手を右側頭部、左手を左腰に当ててアーで押し合う。3 回 手を換えて反対も同様に押し合う。 * 両手太ももにあて手の平暖かさを感じる。 ・両手を両膝の上に当て、両踵は浮かしウーで両手と両膝で押し合う。3 回 ・両手を両膝の上に当て、両つま先を浮かしウーで両手と両膝で押し合う。3 回 足の指も開く。 * 両手下げつつま先、ふくらはぎに意識を向けてみる。</p>

	<p>* 太もも鍛えることの大切さを伝える。 ・両手を交差して、両膝の外側にあててニーで押し合う。3回 * 自分の呼吸を5回数えてみる。 ・両手を交差して、両膝の内側にあててウー押し合う。3回 ・両足首交差してウーで押し合う。足の指も開く。3回</p> <p>5.呼吸法 ・お腹に両手をあててできる範囲で吸ってお腹を膨らませて吐いてへこませる。 3回、各自3回 ・吸って両手大きく開いてアーで閉じる。3回 ・両手交差して肩にあてウーで肩を降ろす。3回 ・人差し指鼻の下におきニーで吐く。鼻からの暖かい息を感じる。3回 * 呼吸とともに動いているお腹の動きを観察する。 手の平のあたっている太もも、手の平の暖かさを感じる。 ・両手の平こすって暖かくなったら丸くおわんのようにして瞼の前にあて アーウーニーで吐き、まばたきしてから両手をおろしてゆっくり目を開く。</p> <p>* (指導者) 一緒にヨーガを行うことができた事への感謝を伝える。</p>
<p><YTA></p> <p><参加者の感想></p> <p><所感 YTA></p>	<p>3月いっぱい松寿荘が閉所になるのでそれぞれ移動があり、参加者も口には出さないが準備や次の場所での不安など、心理面での緊張もあるのではと見立てた。まずアイトニック・EXで身体を動かし、心肺機能を鍛えると共に心身を活性化し、アソメトリック・ブリージング・アーサナを行い筋肉の緊張をほぐし、心身がリラックスしていく様子の意識化を促していくことをYTAした。 また移動準備などでのあわただしさの中で呼吸も交感神経優位になっていると見立て、ゆっくりと深い呼吸ができるよう肺全体を使うセクショナル・ブリージングなどの指導をすることをYTAした。</p> <p>・ゆっくりとした時間を持ててよかった。 ・身体が暖まった。 ・普段使わない筋肉を使った。</p> <p>指導者は90代の方に合わせてゆっくりと丁寧に話ながら指導を行ったので参加者は最後まで集中して行っていた。 二人ともいつも参加されていて、女性は3回目は閉眼で行っていたが、男性は終始眼は開けたまま行っていたことから、まだあまり身体への意識化はできていないのではと見立てた。 きょうは松寿荘での最後のヨーガだったので、始まる前、終了後も女性は自分のこれまでの生活や今後輪島へ戻ることなどいろいろ話された。 震災から約3ヶ月になるが、戻ることを決断されたというお話から、もう一度再起したいという渴望がわいてきたのではと推察した。震災に対する認知も変化し、有限・無限 浄・不浄 非我・真我 の誤認知も改善したのではと見立てた。 ゆっくりとした時間を持ててよかったという感想を得て、その認知が歓喜鞞に記憶されたのではと推測した。</p>



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書(富山)

実施日時	3月8日 金曜日 10:30~11:00
場所・会場	富山県黒部市宇奈月温泉グランドホテル・ロビー
指導者・サポート係	指導:堀、サポート係:五十嵐(記録)、関沢、早川
参加者	5名(女4名; 80代 3名(途中参加1名含む)、30代1名、男;1名 90代) 毎回参加されている人3名、初参加の方2名
様子・状況・聞き取りなど	(状況)いつも参加されている方が、ロビーで待機して下さっていた。 ロビーにいた方をお誘い。1組参加されたが1組には断られた。(男性二人組、ホテルを出る日が近いらしくそれどころではないらしい) (聞き取り内容)初参加の方;(アンケートに返答)80代女性、耳が聞こえない、リラックスに○。90代男性、運動不足解消に○。腰に痛み、咳(熱はない)。運動しなくては、という思いはあるができない。二人はご夫婦のようだ。翌日輪島に帰る予定。 80代女性(数回参加)、朝早くに目が覚めじっとしてても仕方ないので散歩してきた。気付いたら7000歩も歩いていてビックリ。体調は良好。以前にヨガをやっていたが、椅子でするのは初めて。
ヨーガ療法指導内容 (ロビーの椅子使用)	<p>ヨーガ療法について説明：療法士が耳の聞こえが悪い方のために大きな看板を手作りしてくれたので、それを使ってヨーガ療法の効果を説明。</p> <p><アーサナ：(座位) ブリージング・エクササイズ></p> <p>78 両手を上げて吸って吐いておろす。深呼吸を2回</p> <p>79 吐いておろすときに「あー」で下ろす 2回</p> <p>80 右ひじを手前に曲げる。「あー」で伸ばす 2R 左も同様に2R</p> <p><アイソメトリック></p> <p>81 右ひじを手前に曲げる。軽く握る。左手の手のひらで右手の甲を押さえる。「あー」で押し合う。吸ってゆるめて「あー」で下ろす 2R。反対側も同様に2R</p> <p>82 右ひじを横に曲げ左手で肘の少し上をつかむ。「あー」で引き合う。 吸ってゆるめて「あー」で下ろす。2R。反対側も同様に2R</p> <p>83 右手手のひらを側頭部に当てる。「あー」で押し合う。2R 反対側も同様に</p> <p>【技法選択根拠】耳が聞こえにくい方が多く、首、肩に緊張があると見立てた。腰の痛みを訴えていて方は、かなり前かがみ姿勢だったので上半身が緊張しているの見立てた。副交感神経を優位にしリラックスを促す理由からこの技法を選択した。</p> <p><アイソトニック運動>各10~15回</p> <p>84 両手を上げて吸い、吐きながら肘を曲げて後ろに引きつつ下ろす 両手を下ろすタイミングで膝を曲げたまま腿を左右交互にもち上げる</p> <p>85 片足ずつ交互に前に伸ばす。つま先を上げる。反対の手を膝に向けてのばして足に触る。</p> <p>※両手を腹部に当て、呼吸と鼓動の収まりを感じる。</p> <p>【技法選択根拠】運動しなくてはいけないと思いながら、なかなかできないという言から、活動低下による心肺機能の低下があるだろうと見立て、各種アイソトニック運動を選択</p>

<アイソメトリック・ブリージング>

86 片方のかかとを床から持ち上げる。上がった膝に手のひらを重ねて置き「あー」で押し合い5呼吸続けて。緩めて「あー」で下ろす
左右変えて交互に2R

87 両足を軽く伸ばしつま先を上に向け、腿に両手を添えて「あー」で押し合い5呼吸続けて。緩めて「あー」で下ろす2R

88 両手を上に上げて片方の手首をつかんで引っ張り合う。左右交互に2R

【技法選択根拠】初回アンケートにリラックスを希望される方がいて緊張が取れないのでは、と見立て緊張と弛緩を促す理由からこの技法を選択した

<呼吸法>

- ・腹式呼吸；お腹に手を当ててお腹の動きと呼吸を感じる
- ・胸式呼吸；脇に手を置いて肋骨の動きと呼吸を感じる
- ・1：2の呼吸法

【技法選択根拠】

アーサナの途中で風邪気味で咳込む方がいらしたので、感想で喉が辛いと見立て、喉の負担の少ないという理由でこの技法を選択した

14:25~<ヴェーダ瞑想>2分間

「今まで生きてきた中でとても人に感謝されて嬉しかったことがあったか思い出してみましょう。

【テーマ選択根拠】このホテルを出ていく方がそろそろ増えてきたよさだという話を聞き、今避難をされてる方は先の不安を感じていると見立て、人に感謝されてきたという経験を思い出せば、この先生きていく自信と落ち着きを取り戻せるという理由からこのテーマを選択した。

『自己開示』

今ではもうないが、昔、お寺で報恩講というのがあり、その日は檀家の皆が集まり、掃除したりご飯を作ったりと1日大変だった。終わってから皆で食事を頂き、話をするのが楽しかった。終わりに、皆口々に「ありがとう、ありがとう」と言っていた。大変だったが感謝し感謝される一日だった。

『瞑想シェア』

・感謝されたことより、今は感謝で一杯です。ホテルの方にも良くして頂いて、輪島に水が来たので、3月いっぱいここを出ます。(地震の話も少しされたそうです)(80代女性)

・朝、早かったので眠い。感謝されるより、人に与えることばかり多かったのを思い出した。感謝されているのかどうかわからない。

・4回目の参加です。習ったことを部屋でも実習しているので、運動不足を感じない。出来るようになってよかった。毎回指導者が違い、同じ部分もあったり、新しい運動もあったりで今回はすごく新鮮でした。(30代女性)

所感・感想など

- ・療法士が耳の遠い方のために、見やすいように大きな看板を作ってくれた。説明しやすく、見る方にもわかりやすかったと思う。
- ・耳の遠い方が多いので、なるべく大きな口を開けて、はっきり、ゆっくり、出来るだけ顔を見ながら発音することを心がけた。
- ・高齢の方が多く、わかりやすいようになるとなるべく単純な動きを心がけた。(堀)
- ・アイソメトリックやアイソトニックをバランスよく取り入れていた。
- ・テンポがよく、耳の遠い方に大きな声で丁寧に指導されていた
- ・見える化の資料が良かった。指導者に意識を向けながら見やすい工夫が必要。今後の課題(五十嵐)
- ・テンポが良くて、みなさん、一生懸命やっていた。慣れている方がほとんどでわかりやすかったのだと思う。(関沢)



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 4 月 1 日 14:15~15:00
場所・会場	ほのぼの湯（石川県河北郡内灘町宮坂に 455）
指導者・サポート係	指導:石川 真奈美 記録:スタッフ陽子
参加者	計 3 名 男性 年代不明 1 名 女性 90 代 1 名、80 代 1 名
ヨーガ療法指導内容 椅子ヨーガ	<p>1. 体調確認 男性 A さん 足に障害がある。右手が上がらない 女性 B さん 特になし 女性 C さん 膝、足首が痛い、喘息の咳がでる</p> <p>2. 呼 吸 の 意 識 化 ・胸に手をおき呼吸を感じる</p> <p>以下、練習メニューをお渡しし、メニューを見ながら順番に行った。</p> <p>3. アイトニックの体操 * 心臓と肺を鍛える体操であると説明。 ・両腕を上げ下ろし 10 回 ・両手と右足と左足を交互に上げる。10 回 ・両手を胸に当てて、胸の動き、心臓の鼓動を感じる。</p> <p>4. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ * 手と身体の部分押し合ったりして、筋力をつける体操であると説明 ・両手を組み、後頭部に当て、押し合う。(ア音×3 回) 終わったら、首や肩から力が抜けるのを感じる。 ・右手を右側頭部、左手を左腰に当て押し合う。 手を換えて反対も同様に行う。(ア音×2 回、無音×1 回) * 首の筋肉強化、肩こりの改善に繋がることを説明。 ・右手を右側頭部、左手を右膝外側に当て、押し合いながら上体を右へ捻る。 反対側も同様に行う。(ウ音×2 回、無音×1 回) * 体幹が強くなることを説明。 * ここからは、足の筋力をつける体操をすることを伝える。 ・両手を両膝の上に当て、両踵は浮かし両手と両膝で押し合う。 (ウ音×2 回、無音×1 回) 終わったら両手を太ももにあて、手の暖かさを感じる。 ・両手を両膝の上に当て、両つま先を浮かし両手と両膝で押し合う。 足の指も開く。(ウ音×2 回、無音×1 回) 終わったら両手を太ももにあて、手の暖かさを感じる。 ・両手を交差して、両膝の外側に当て押し合う。(ン音×2 回、無音×1 回) ・両手を交差して、両膝の内側に当て押し合う。(ン音×2 回、無音×1 回) ・両手で右足の脛を抱え、両手と脚で押し合う。左足も同様に行う。 (ン音×2 回、無音×1 回)</p> <p>5.呼吸法 ・両手をお腹に当て、自然呼吸を感じる。 ・両手をお腹に当て、息を吸い、「アー」と言いながら吐く。(3 回) ・両手を胸に当て、息を吸い、「ウー」と言いながら吐く。(3 回) ・人差し指鼻の下におき「ンー」と言いながら吐く。鼻からの暖かい息を感じる。</p>

	<p>(3回)</p> <p>* (指導者) 一緒にヨガを行うことができた事への感謝を伝える。 「練習メニューを見て、一つでも二つでも良かったら練習してくださいね」と自主練習を促して終了。</p>
<p><参加者の感想></p> <p><所感 感想></p>	<ul style="list-style-type: none"> ・身体が軽くなった。 ・身体が温かくなった。 ・来て良かった。何回も咳が出て申し訳なかった。 <ul style="list-style-type: none"> ・開始 15 分後に参加者が来られた。その場において良かった。 ・初めて参加の男性の YTA をして、ヨガ療法をするべきでした。 ・A さん: アイソニックの体操だけして「この体操はわたしには合わんわ。」と言い戻っていかれた。指導者は「無理しなくてもいいですよ、できる範囲ですればいいですよ」と何度も声をかけたが、足が不自由で思うように上がらず、できないと思われたのかもしれない。ブリージングエクササイズから始めても良かったかもしれない。 ・B さん: 何回か参加されている方で、始終集中しておられた。いつも表情が穏やかである。避難所でも読書をするなどして、過ごされているようで、意識が内側に向いていると思われる。 ・C さん: 喘息の咳が時々でていた。季節の変わり目で自律神経のバランスが崩れているのか、少しずつ仮設住宅へと引っ越す方もおられ、心理面での不安があるのではないかと見立てた。途中足の指の間を開く体操の時は、集中できたのか、咳がとまった。指導者は咳がおさまるのを待ったり、声を出すことで咳がでやすくなる場合は、無理に声を出さなくても良いとお伝えし対応した。 ・女性二人も高齢で、耳が遠いので、声かけの仕方を工夫して次回に繋げたい。 ・この避難所も、3 月末には近くの避難所と併合される予定になっていたが、まだ期日が決まっていない。先の見通しがたたないことも、避難者の不安につながっているのではないと思われる。



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 4 月 1 日(月) 10:30~11:20
場所・会場	白山市総合体育館 プール棟ホール
指導者・サポート係	指導:永瀬加代子 サポート:大橋香子
参加者	計 2 名 <内訳> 女性 2 名 (80代) 初参加
ヨーガ療法 指導内容 (椅子ヨーガ)	<p>1.体調の確認と YTA</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腰が痛い、足の付け根、2、3 年前から右半身が痛く肩も痛い ・歩くと腰が痛い <p>(アイソメトリック・ブリージングエクササイズで腰回りや下半身にも筋力をつけ、また終わった後の体の力が抜けていくことを感じることで硬くなっている部分も緩めることができることを説明した)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・慢性の腰痛に加えて運動不足やストレスから下半身の筋力低下と同時に、筋緊張があると推測できる。ゆっくりしか歩けない方もいるので、下半身のアイソメトリック・ブリージングエクササイズで筋力強化と、終わった後の筋弛緩を意識化することで肩の痛みの軽減につながると YTA した。 ・目を閉じて両手交差肩に手を置き、自然呼吸と手のひらの温かさを意識化 ・手の甲を脇に置き、手の甲で胸の動き、温かさを感じる <p>2.アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ</p> <p>説明(自分の体の感覚を見て力が入っているところ力が抜けているところを感じていく)</p> <p>☆各回お腹に手を置き、体からの感覚、呼吸の意識化を促した</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手の平を胸の前で押し合い 左右 有音 3 回アー <p>(有音で実習すると息を止めずにでき、血圧も上げないと説明した)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手と腰押し合い 有音 3 回アー ・手と側頭部手と腰横押し合い 左右有音 3 回アー ・肘内側、肘外側手のひらで押し合い 左右有音 3 回アー ・両手頭後ろで押し合い少し上を向く 有音 3 回アー ・右手側頭部左手左腰押し合いつつ上体右へ倒す 左右有音 3 回アー ・右足少し上げ膝下で両手組み引き合い 左右有音 3 回アー ・手で椅子へり持ち足首交差押し合い 左右有音 3 回アー <p>(ふくらはぎ・太ももの下半身に筋肉が付き、血流もよくなることを説明し、避難所では無音でいいので続けることを提案した)</p> <p>3.呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手をお腹に当てて自然呼吸を感じる ・腹式呼吸 <p>お腹に手をあてて、息を吸い腹を膨らませ、アーで息を吐いておなかへこむ(5 回)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・胸式呼吸 吸って両手を広げて胸を開き、ウーで手のひらを合わせる(5 回)
所感・感想	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・眠くなった。 <p>講師:リラックスできると眠くなります。長い息を吐くと体も緩み便秘も解消します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・暖かくなった。 <p>講師:体温を上げるということも大切で体と心は繋がっています。</p>

(所感・感想)

・はじめは自分には体操は無理だと断られたが、このヨーガは誰にでも行えて自分の体の緊張しているところや緩んでいるところを見ていくものですからと説明して参加を促した。初参加で80代であり、歩くのもゆっくりで、慢性の腰痛持ちの方の参加であった為、アイソニックはせず、いつもより1つ1つの動きもゆっくりにして指導していた。毎回、もしくは左右終わるたびにお休みも入れ、お腹に手を置き呼吸と体の緊張と弛緩の意識化を促した。その為、50分の実習をやり遂げることができた。相手のニーズに合わせた指導をしていた。帰りに写真入りのヨーガ療法持ち帰りプログラムをお渡しし、喜ばれた。

※白山市は撮影禁止のため写真はなしです

能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 4 月 2 日 14:40~15:25
場所・会場	卯辰山健康交流センター千寿閣
指導者・サポート係	指導者:河崎 幾恵 サポート/記録::塚崎葉子
参加者	計 2 名 男性 50 代 1 名 女性 50 代 1 名
ヨーガ療法指導内容 椅子ヨーガ	<p>3. 体調確認 特に問題なし。 ラジオ体操をしたら手があがらなかった 今、施設内でコロナが流行っており症状は軽いとの事。 指導者「ヨーガで免疫を付けましょう」</p> <p>4. 自分の身体や呼吸の意識 お腹に手を当てお腹の動きと呼吸を感じる。 胸に手を当て身体の動きと呼吸を感じる。 人差し指を鼻の下におき鼻から出入りする呼吸を感じる。</p> <p>5. アイソトニック 指導者「心肺機能を高める運動から始めます」 以下メニュー毎に腕の力を抜き数呼吸休む。 ・両肘を曲げ正面→右→左の順に肘を引く 7R ・両手を横に広げ正面で右上交差したら下から引く、正面で左上交差し 両手は真上 5R ・両手両踵を同時に上げ→両手上げ片脚を交互前に蹴る 10R ・両手を同時に上げ振り下ろしつつ上体を前に倒す 7R ・両手を真横に広げ左右に振り回し→両肘を曲げ身体もやや傾け左右に振る 8R 呼吸を整えつつ心臓の音にも耳を傾ける。</p> <p>6. ①アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(全て有音) 以下メニューごとに肩や腕の力を抜き脱力・リラックスを感じる。 ・後頭部で指を組み押し合う アーで 3 回 ・おでこに手を当て押し合う アーで 3 回 ・左手左腰、右手左側頭部で引っ張る ※組み替えて同様 アーで 3R ・右手右側頭部、左手右腰に当て右に振る ※組み替えて同様 アーで 3R</p> <p>②脚のアイソトニック ・脚を交互に上げ下ろし→左右に交差 10R ・腰かけた状態でウォーキング 10R 手をお腹に置き呼吸を感じる。</p> <p>③アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(全て有音) 以下メニューごとに肩や腕の力を抜き脱力・リラックスを感じる。 ・腰に両手をおき押し合う ウーで 3 回 ・両手は腰、踵床に付け足指広げ背中丸めて押し合う ウーで 3 回 ・右手右側頭部、肩の高さで左肘曲げ上体を左に振る ※反対も同様ウーで 3R</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ・右手肩の高さで上にして両指を引っ掛け右に振る ※反対も同様ウーで 3R ・後ろで指組み腕上げつつ上体をやや前倒し ウーで 3 回 <p>以下メニューごとに自然呼吸をしつつ力が入っている事を感じ、リラックスでは太もの上に手を置き掌で温もりを意識する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脚を揃え両手膝の上、つま先床に付け自然呼吸でキープ ンーで 3R ・両手膝の上、踵床に押付け足指広げ自然呼吸でキープ ンーで 3 ・両手膝の外に当て押し合う(頭下げない) 自然呼吸でキープ ンーで 3R ・両手交差し膝の内側、膝は閉じようとし押し合い自然呼吸でキープ ※ンーで 3R ・両手は頭の後ろで組み、踵を床に付け右つま先は左つま先の上で押し合い 自然呼吸でキープ ※組み替えて同様 ンーで 3R ・右脚を両手で抱え蹴り上げ自然呼吸でキープ ※組み替えて同様 ンーで 3R ・左脚上げ右手左膝外、左手左側頭部で左に振る ※組み替えて同様 ンーで 4R <p>腕をぶら下げ身体全体の力が抜け、リラックスしている様子を感じる。</p> <p>7. 呼吸法</p> <p>腹式呼吸: お腹に両手を当てお腹を膨らませ「アー」で吐く(3 回) 自然なお腹の動きを感じる</p> <p>胸式呼吸: 吸いながら両手・胸を広げ、「ウー」で両手を戻す(3 回) 力を抜き胸の動きを感じる</p> <p>肩式呼吸: 吸いながら両肩を持ち上げ、「ンー」で下ろす(3 回) 肩の力を抜き楽にする</p> <p>パーミング ※ンーで 3 回</p>
	<p><参加者の感想></p> <p>日常生活のだらりとした感覚と違いヨーガはリラックスした感じが良くわかる。「振じりが難しい。右の振じりはできるが左振じりが出来ない。」の言に指導者は「頑張らなくていいですよ。自分でこんな感じかなという程度でいいです。日常生活で無理していい時とそうでない時がわかるようになります」とアドバイス。</p> <p><所感・感想と YTA></p> <p>毎回参加されるお2人は回を重ねる毎の感想で客観視ができ言語化も出来ていると感じる。</p> <p>スタートは声に力が入りすぎる感があったが段々力身は抜け通る声が出ていた。自然呼吸でポーズのキープも難なく出来ていた。</p> <p>エクササイズは始めに腹部、胸部、鼻の各部位に手や指を当て呼吸に意識を向け心の安定をはかる。次に血流を促し心肺機能を高める目的でアイソトニック、免疫力アップ、関節や筋力強化、自律神経のバランスを整える目的でアイソメトリック、メニューごとに休みを入れリラックスを促し緊張と弛緩を体感。今回、アイソメトリックの合間に脚を使ってのアイソトニックを入れる事でより身体の落差を体感。</p> <p>呼吸法では「今ここ」に集中し心や身体、呼吸の意識化を促し、パーミングで目を休め血行を良くし目の疲れを緩和した。</p> <p>帰り際、クラウドファンディングの返礼用にストラップを手作りしていた方に再会した。暫く県外に出かけておりヨーガに参加出来なかったこと。根を詰め過ぎないように自分で意識して返礼品を完成したと語りがあった。また一緒にヨーガができればと願う。</p>



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 4 月 4 日(木) 14:00~14:55
場所・会場	額谷ふれあい体育館(石川県金沢市額谷町又 16)
指導者・サポート係	指導:永瀬加代子 サポート・記録:石川真奈美
参加者	計 13 名 <内訳> 男性 1 名 女性 12 名 (50 代 1 名、60 代 6 名、70 代 4 名、80 代 2 名) 各避難所の人数が少なくなってきたところは統合され、鶴寿園とその隣の本実施場所の額谷ふれあい体育館(両館で 70 名の方が避難されている)での実習となった。
ヨーガ療法指導内容 (椅子ヨーガ)	<p>1. 体調の確認と YTA</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5 日ほど前にぎっくり腰になったので、まだ少し腰が痛い。 ・腰曲がり(後弯症)で、腰が痛い。 <p>体調を聞いても、特に気になるところはないと言われる方が多いが、広い体育館で仕切りだけの生活は、かなりストレスにもなり、自律神経の乱れや血流の悪さにもつながると思う。元気そうに見えても、失体感で、自分の体に意識が向いてない人が多いのではないかと推測する。アイソメトリック・ブリージングエクササイズで、緊張と弛緩を感じて、体の感覚に意識を向けてもらう。</p> <p>2. アイソメトリック・ブリージングエクササイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> * 上手にやろうと思わないで、自分の体に気持ちを向ける。 呼吸に意識を向ける。 緊張と弛緩を感じる。 ・両手の平を合わせて押し合う。アーで 3 回 ・両手の平を合わせて、押し合いながら上に上げる。アーで 3 回 ・両手を腰に当て、腰と手の平を押し合う。アーで 3 回 ・手の平を頭の後ろで組んで、後頭部と手の平を押し合う。アーで 3 回 ・手の平を頭の後ろで組んで、後頭部と手の平を押し合いながら、頭を少し後ろに倒す。アーで 3 回 ・右肘曲げて指先は肩へ、左手の平と右肘の内側をアーで押し合う。 続けて、手の平と肘の外側をアーで押し合う。アーで 3 回 ・両手は頭の後ろで組み、後頭部と押し合いながら、かかとも上げる。 アーで 3 回 ・両足を伸ばして、足首を交差して、足首同士を押し合う。アーで 3 回 組み替えて、アーで 3 回 (1 回毎に休みを入れて、太腿の温かさや、お腹の動き、胸の呼吸を感じる) <p>3. アイソトニック</p> <ul style="list-style-type: none"> * 心臓と肺を鍛える。 ・肘曲げて、振る、正面、右、左。20 回×2 回 <p>休憩の時は、胸に手を当てて、心臓のドキドキを感じる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手と足も交互にあげる。20 回×2 回 胸に手を当ててお休み。 ・両足を少し開いて、肘を曲げて、左右に捻る。20 回×2 回

	<p>・両足を広げて、両手も広げて、胸の前に戻して合わせる。20回×2回</p> <p>4. 呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お腹に手を当てて、吸ってお腹を膨らませる。吐く時にウーと言いながらお腹をへこませる。 ・胸に手を当てて胸を広げる。ウーで吐きながら戻す。 ・手を交差して、肩に手を当ててウーで肩を持ち上げる。ンーで吐きながら肩をおろす。 <p>* 呼吸法をやっていると、深い呼吸ができるようになる。 酸素がたくさん入ってきて、体をリラックスできる。 気持ちが落ち着かない時はやってみてください。 眠りやすくなるので、お布団の中でやってみてください。 自律神経が整って、リラックスできる。 アーを覚えておいてください。と、指導者は伝えた。</p>
<p>所感・感想</p>	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体が楽になった。 ・呼吸法に興味を持った。 ・覚えたい(という感想が多かった)。 ・腰の筋肉がほぐれたようだ。 <p>(所感・感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今回は、ボランティア活動されている方も数名参加。ヨーガ療法に大変興味を持たれていた。 ・アイトニックの時、参加者の方がいっしょにかけ声かけながら、元気よくやれた。これまでで、一番参加者が多かったので、人数が多いと一体感があり、集中力が感じられた。



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 4 月 8 日(月) 14:15~15:00
場所・会場	ほのぼの湯 (石川県河北郡内灘町宮坂に 455)
指導者・サポート係	指導:石川真奈美 記録:永瀬加代子
参加者	女性 2 名 (80 代 2 名)
ヨーガ療法指導内容 椅子ヨーガ	<p>(体調確認) A さん:膝の調子が以前より良くなった。耳が遠い。 B さん:以前、雪の日に滑って股関節から足首を痛めたが、今は痛みもない。 (YTA) B さんが以前ポーズをとるヨーガを行ってとても良かったと話されたことから、身体を動かすことがお好きなのではと見立て、アイソトニック・EX から始めることを YTA した。また年齢的なことや下半身の筋力の低下を見立て、筋肉の緊張を弛緩すると共に鍛えていく目的でアイソメトリック・ブリージング・アーサナを指導することを YTA した。 最初、お話に夢中になっていて意識も外側に向いていると見立てたので、呼吸への意識化により内側へ集中し、ゆっくりと呼吸をしていくことで気持ちを落ち着けていくことを YTA した。</p> <p>1 呼吸の意識化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手お腹にあててお腹の動きを感じる。 ・両手胸にあてて肺の中にしっかりと吸い込む。 ・両手交差して肩にあて吸って肩上げて吐いておろす。 肩の力を抜く。 <p>2 アイソトニック・EX</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手上げて降ろす。10 回 毎回お休み入れる。 ・両手上げて両足踵上げる。10 回 踵下げる時ドンと力入れて降ろす。 ・軽く両肘曲げて正面、右、正面、左で吐きながら腕後ろに引く。10 回 x2 ・両足交互に上げる。太もも上げるようにする。10 回 <p>3 アイソメトリック・ブリージング・アーサナ 筋肉強化の説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手の平どうし合わせて有音アで押し合う。反対に交差して押し合う。2 回 両手お腹にあてて休む。 もう 1 回 休みながら胸も軽くなっていくのを感じる。 ・右手左膝の外側にあて左手左側頭部にあて有音アで押し合う。反対も同様に行う。2 回 お休み。 ・片足少し上げて両手すねで組みつま先上に向け、有音ウで押し合う。 左右行う。 ふくらはぎの筋肉が血液を心臓へ返す働きがあることを説明。 ・両足少し開き両手足の内側にあて有音ウで押し合う。2 回 休む。 両手両足の外側にあて有音ウで押し合う。2 回 休む。

	<p>Bさん:押し合ったら足の方が力が強かった。 腕の筋肉弱い。いつもビンの蓋が開けづらい。 Bさんの言を受けて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手の指同士をつけて有音ウで押し合う。2回指や腕にも力が入ることを説明。
所感・感想	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動した気がした。 ・覚えやすくてよかった。自分でもやってみようと思う。 <p>(所感)</p> <p>参加者のお一人が耳が遠かったので、指導者はゆっくりと大きな声で指導した。またもう一人の方からは、行いながらその都度身体の変化やそれに関連して日常での気づきなどの言語化があり、日々身体への意識化ができていたのではと見立てた。指導者もお話を聞きながら参加者のニーズを良く見立て指導を行っていた。</p> <p>「覚えやすくてよかった。」と言われたので個人メニューをお渡しすると、「今日参加したご褒美ですね。自分でもやってみます。」ととても喜ばれていた。</p>



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 4 月 9 日 14:35~15:25
場所・会場	卯辰山健康交流センター千寿閣
指導者・サポート係	指導者:河崎 幾恵 サポート/記録::塚崎葉子
参加者	計 3 名 男性:50 代 1 名 女性:50 代 1 名, 70 代 1 名
ヨーガ療法指導内容 椅子ヨーガ	<p>1, 体調確認 特に問題なし。 ストラップ作りが終わったので今は楽です。 散歩ばかりしたので脚に筋肉痛がある。 指導者「筋肉痛があるのは身体の若返りですよ」</p> <p>2, 自分の身体や呼吸の意識 背中を起こしお腹に手を当てお腹の動きと呼吸を感じる。 胸に手を当て筋肉の動きと呼吸を感じる。 人差し指を鼻の下におき鼻から出入りする呼吸を感じる。</p> <p>3, アイソトニック 指導者「心肺機能を高める運動から始めます。心臓も筋肉ですが増えない筋肉です。呼吸をしながら動かしていきましょう」 以下メニュー毎に腕の力を抜き数呼吸休む。 ・両肘を曲げ正面→右→左の順に肘を引く 7R ・両手を横に広げ正面で右上交差したら下から引く、正面で左上交差し 両手は真上 5R ・両手両踵を同時に上げ→両手上げ片脚を交互前に蹴る 10R ・両手を同時に上げて振り下ろしつつ上体を前に倒す 7R ・両肘を曲げ身体もやや傾け左右に振じる 7R ・横から左右の腕を交互に上げて上体を横に倒す 5R</p> <p>4, アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(全て有音) 以下メニューごとに肩や腕の力を抜き脱力・リラックスを感じる。 ・後頭部で指を組み押し合いつつ軽く後ろに倒す アーで 3 回 ・両手を組みおでこに当て軽く前に倒す アーで 3 回 ・右手右腰、左手右側頭部で押し返す ※組み替えて同様 アーで 3R ・右手右側頭部、左手肩の高さで肘を曲げ上体を左に振じる ※組み替えて同様 アーで 3R ・両手を腰に当て胸を広げて反らす。(顔は動かさない) ウーで 3R ・胸の前で指を組み手は押し合いつつ、やや背中を丸める ウーで 3R</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ・後ろで指を組み、上体をやや前に倒す。(顔は下げない) ウーで 3R ・右手上にして指を引っ掛け、引っ張りつつ右に振じる ※組み替えて同様 ウーで 3R ・頭の後ろで指を組み上体を右に倒す。※左側も同様に ウーで 3R <p>以下 1R 毎、太ももの上におき手をおきリラックス。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手は膝の上におき体重をかけ、つま先で床を押し自然呼吸でキープ ンーで 3R ・両手は膝の上、つま先は浮かし足指広げて踵は床に押し付け自然呼吸で キープ ンーで 3R ・両手で右脚を抱え足首は 90 度で脚を前に蹴り自然呼吸でキープ ※脚を組み替え同様 ンーで 3R ・足首を重ね後頭部で指を組み、上体を少し後ろに倒し足首を持ち上げて 自然呼吸でキープ ※組み替えて同様 ンーで 3R <p>指導者「筋肉は今休んでいる時に付きます、筋肉を使い再生する事で修復されます。リラックスは心を落ち着かせるだけではないのです。そういう事も想像しながらやりましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・左手左側頭部、右手左膝外に当て左脚上げつつ上体を左振り自然呼吸で キープ ※組み替えて同様 ンーで 3R ・左手右膝の内側に当て、右手右側頭部でやや上を見つつ自然呼吸でキープ ※組み替えて同様 ンーで 3R <p>両掌を太もものに置き、掌と太ももの重なったその温かさが手、肩、首に伝わっていくのを感じる。</p> <p>5, 呼吸法</p> <p>腹式呼吸: お腹に両手を当てお腹を膨らませ「アー」で吐く(3 回) お腹に意識を向け動きが小さくなるのを感じる</p> <p>胸式呼吸: 吸いながら両手・胸を広げ、「ウー」で両手を戻す(3 回) 肩の力を抜き身体全体の脱力を感じる</p> <p>肩式呼吸: 吸いながら両肩を持ち上げ、「ンー」で下ろす(3 回) 肩、腕、お腹、背中の力が抜け背筋が伸びているのを感じる</p> <p>両鼻で息を吸ったら 1、2、3 で息を吐く。※無音 パーミング ※ンーで 3 回</p>
	<p><参加者の感想></p> <p>脚があがらなかった。最後の深呼吸(両鼻の呼吸)が良かった。 久しぶりに身体を動かして良かった。 ヨーガはメリハリがあり良い。力を抜いた時、瞑想状態で無になっている。 始めた頃より体が柔軟になって負担なく前屈が出来るようになってきた。 指導者「今を大切にしていきましょう」</p> <p><所感・感想と YTA></p> <p>参加者の皆さんは閉眼で呼吸と動作を同調するように取り組んでいた。</p>

地元に戻った人、みなし仮設に移った人で当該避難所の方は減っているとのこと。今日午前、別の避難所で餅つきがありお餅が振舞われたと嬉しそうに皆さん語られた。千寿閣の周辺は桜が見ごろで天気良ければお花見を楽しんでいるようだ。震災から3カ月経過、先が見通せない中での避難所生活に支援者・救援者の入れ替えや避難所を後にする避難者もおられ、複雑な気持ちがあると察する。

エクササイズの前に腹部、胸部、鼻の各部位に手や指を当て呼吸に意識を向け心の安定をはかる。次に血流を促し心肺機能を高める目的でアイソトニック。

アイソメトリックは全て有音で声を出すことで息を深く吐きリラックスにつなげる。

また関節や筋力強化、免疫力アップ、自律神経のバランスを整えメニューごとに休みを入れリラックスを促し緊張と弛緩を体感。

呼吸法では心や身体、呼吸の意識化を促しストレスや緊張感を解消する。最後にパーミングで血流を良くし目の疲れを緩和した。



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 4 月 11 日(木) 14:00~14:50
場所・会場	額谷ふれあい体育館(石川県金沢市額谷町又 16)
指導者・サポート係	指導:石川真奈美 サポート・記録: 齋藤晶子
参加者	計 8 名 <内訳> 女性 8 名 (60 代 1 名、70 代 5 名、80 代 2 名) ※80 代女性 1 名は途中退出
ヨーガ療法指導内容 (椅子ヨーガ)	<p>1. 体調の確認と YTA</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体調で特に気になるところはなしとのこと。 <p>当避難所は、60~70 人滞在されているとのことだが、体育館にカーテン等の仕切りを設けた簡易的なもので、プライベートが確保しにくい状況であることから、常に緊張感を持った交感神経優位の状態が3ヵ月近く続いていると推測される。このような環境の中で集団生活によるストレスから、知らず知らずのうちに自分の体調や感情にも蓋をして、自覚症状を感じにくくなっているのではないかと考えられる。運動不足以外にも、失体感傾向の懸念があることから、アイソメトリック・ブリージングエクササイズで、緊張と弛緩を感じながら、自分の体の感覚に意識を向けてもらうように促す。また、実施スペースが玄関そばで、人の出入りが多い場所であるため、なるべく集中できるように、メニュー毎に自分の呼吸や体の感覚を客観視する声かけも行う。</p> <p>2. アイソメトリック・ブリージングエクササイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事前説明 どうしたら筋肉がつくのか? → 負荷をかける。 ウォーキングだけでは筋肉増加にはつながらない。 力を入れるのは簡単だが、力を抜くのは意外と難しい。 私達の体は、本来力を入れた後は緩むようにできている。 力を入れた時と緩んだ時の体の変化を観察しながら、体を動かしていく。 力を入れる時は息を吐く、息が吐いていることがわかるように声を出す。 <ul style="list-style-type: none"> ・両手の平を胸の前で互い違いにあわせて押し合い(手を組み換えて同様に) 有音ア音 2 回 呼吸を意識する 動かした体が緩んでいるのを感じる。 ・両手の平を互い違いにあわせて、押し合いながら頭上に上げる(手を組み換えて同様に) 有音ア音 2 回 お腹の動きを感じる 息を吐くことで副交感神経優位に導く ・左手の平を右足の外側、右手の平は右側頭部にあてて押し合いながら、右にねじる(左右交互に) 有音ア音 2 回 2回目は力がどこに入っているか意識しながら行う。 ・手の平を頭の後ろで組んで、後頭部と手の平で押し合いながら、少し前傾になる 有音ア音 2 回 お腹に手をあてて今の呼吸を観察する

	<ul style="list-style-type: none"> ・足を腰幅に開き、つま先を上げた状態で、手の平を頭の後ろで組んで、後頭部と手の平で押し合いながら、少し前傾になる 有音ア音 2 回 お腹に手をあててお腹の動きを観察する ・両手の平を両膝の上において押し合いながら踵を上げる 有音ア音 2 回 ・両手の平を両膝の上において押し合いながらつま先を上げる 有音ア音 2 回 太腿から両手の平に伝わるあたたかさを感じる <p>3. アイソトニック</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両肘を曲げて振る 正面→右→正面→左(各2回ずつ)×4 回 ・両足を広げて両腕を左右に伸ばし、左右交互に体を倒す 10 回 心臓に手をあててお休み ・両腕を天井に上げ下ろし 10 回 心臓に手をあてて呼吸と胸の音を観察 ・太腿を交互に上げて足踏み 10 回 ・両腕をふりながら、太腿を交互に上げて足踏み 10 回 <p>4. 呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腹式呼吸 お腹に手をあてて、鼻から息を吸いながらお腹を膨らませ、吐いてお腹を凹ませる(3 回) 鼻から息を吸ってお腹をふくらませて、ンー音で吐く(3回) ・胸式呼吸 胸に両手の平をあてて、息を吸いながら肺の広がり、横隔膜の動きを感じながら、ンー音で吐く(3 回) ・肩式呼吸 手を交差して両肩にあてて、吸いながら肩を持ち上げ、ンー音で吐きながら肩を下ろす。(3 回) ・パーミング 両手をこすってあたたかくなったら両目を覆い、ンー音で息を吐く 振動が伝わったのを感じたら瞬きをする。 <p>※今回の参加者全員にお持ち帰りメニューを渡す</p>
所感・感想	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・眠くなった。 ・暖かくなった。 ・心臓の動きがよくわからなかった。 ・(アイソトニックでの)太腿上げが結構きつかった。 ・胸式呼吸で肺が広がるのをあまり感じられなかった。 <p>(所感・感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今回も当避難所でボランティア活動されている方(2名)も参加された。 前回同様ヨーガ療法に興味を持っていただき、お持ち帰りメニューを渡すと喜んでくださった。 ・途中退出した 80 代女性は、声がけの後、参加してくださったが、最初から遠慮がちであり落ち着かない様子もあり、集中できないのか、途中退出されてしまった。開始前に少しお話する時間があればよかったのかもしれない。 ・終了後、一番前に座っていた参加者(80 代女性)が、「4年前に狭窄症の手術をした」とお話しされた。「手術後リハビリを頑張り、能登の家では畑や砂利の上を歩くことが多く、歩きやすかったが、避難所は、床やコンクリートで、股関節の踏ん張りがきかず、足腰に力が入りにくい。非常に歩きづらい」とのこと。

体の不具合を抱えながらも、これまでは畑仕事が一環のリハビリになっていたのかもしれないが、生活環境の変化で、不具合がより明るみになり、本人自身も強く意識して生活せざるを得ない状況になっていると思われた。

また、「床やコンクリートが歩きにくい」とおっしゃった言葉は覚えておきたい。コンクリートの方が歩きやすいという固定観念があったことに気が付いた。

・実施場所は、玄関入ってすぐのロビー。すぐ近くに下足箱やスタッフが常駐するカウンターもあり、避難滞在者や関係者が頻繁に出入りする。話し声や笑い声なども聞こえ、なかなかヨーガに集中するのが難しいと思われたため、今回指導者は、自分の体に対する客観視の声かけを頻繁に行った。

これまで、オープンスペースであっても生活音が割と少ないスペースでの指導が多かったが、なるべく体に意識をむけるように誘導するなど、声かけや指導方法にも工夫が必要である。環境を問わず、どんな場所でも参加者に喜んでもらえるようなヨーガ療法を提供していきたい。



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 4 月 15 日 14:00~14:45
場所・会場	ほのぼの湯（石川県河北郡内灘町宮坂に 455）
指導者・サポート係	指導:スタッフ 陽子 記録:石川 真奈美
参加者	計 3 名 女性 90 代 1 名、80 代 2 名
ヨーガ療法指導内容	<p>1. 体調確認 A さん、特になし B さん、今日は喘息の咳は出ない C さん、昨夜あまり眠れなかった 3 名とも、だいたい参加されている方で、お持ち帰りメニューをお渡ししているので、その中の体操を行なっていく。避難所では、これまでの日常生活での動きがないので、足腰の筋力が弱っていると推測されるので 5 月からの仮設住宅でも出来るよう指導していきたい。</p> <p>2. 呼吸の意識 お腹に手を当てて、今の自分の呼吸を感じる。 深呼吸、大きく息を吸って、ゆっくり吐く</p> <p>3. アイソニック ・両手を上げて、下ろす。10 回 * 自分のペースでやってください ・肘を軽く曲げて、前、右、左に引く。10 回 ・肘を軽く曲げて、左右に捻る。10 回 ・両手は上へ、片足ずついっしょにあげる。10 回</p> <p>4. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ ・両手を頭の後ろで組み、後頭部と押し合う。アー音 × 3 回 ・右手を右側頭部、左手は左腰に当てて押し合う。アー音 × 3 回 * 背骨の周りの筋肉を強くする。 お腹に手を当てて、呼吸を感じる。 ・両足を広げて、膝と手の平を押し合う。上体は前へ倒す。ウー音 × 3 回 * 膝周りの筋肉、股関節を鍛える。 ・手の平を交差して、膝の内側と手の平を押し合う。ウー音 × 3 回 * 手はお腹の上において、おやすみ。 ・右足を両手で持って引き寄せる。ソーで下ろす。ソー音 × 2 回。 ・反対も同様に行う。ソー音 × 2 回。 ・足の指も広げて、ソー音 × 2 回</p> <p>5. ブリージング・エクササイズ 負荷なし ・ハンズ・ストレッチ・ブリージング 水平、45 度斜め、頭上各 5 回</p> <p>6. 呼吸法 ・お腹に両手を当てて、吸ってお腹を膨らませる、吐いてへこませる。 ・片手を胸に、胸式呼吸。 お休み ・肩を上げて息を吸う、吐いて下ろす。 ・完全呼吸法</p>
椅子ヨーガ	

	吸って、お腹、胸、肩に息を入れる 吐いて戻していく。
<参加者の感想>	<ul style="list-style-type: none"> ・呼吸がちゃんと出来ていた。 ・なかなか覚えられない。
<所感 感想>	<p>・終わったあとはお花の話で盛り上がった。皆さん、以前住んでいた家では庭先に花を植えていたので、今でも天気の良い日には水をあげに行ったり、花の様子を見に行ったり、花を見ていると癒されるとのこと。花のない生活は考えられないので、仮説住宅でも花が植えられると良いのだけれど、と話されていた。変わりゆく環境の中でも、以前と変わらない日常があるのは心の安定にも繋がる。春の芽吹きでたくさんのお花を愛でて、これからの環境の変化にも対応して行って欲しい。</p> <p>・参加者のお一人が、実習途中で昨夜眠れなかったことを話された。夜中にどこかで火事があったようで、「サイレンの音が聞こえ怖くて眠れなかった」と開示があった。地震の時のトラウマがあるのかもしれない。少し体操に動きがある方が、気持ちが落ち着くかと思い、呼吸法の前にハンズ・ストレッチ・ブリージングを行った。「伸びると気持ちがいい」とおっしゃっていた。</p>



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 4 月 16 日 14:30~15:20
場所・会場	卯辰山健康交流センター千寿閣
指導者・サポート係	指導者:河崎 幾恵 サポート/記録:塚崎葉子
参加者	計 4 名 男性:50 代 1 名, 80 代 1 名 女性:50 代 1 名, 70 代 1 名
ヨーガ療法指導内容 椅子ヨーガ	<p>8. 体調確認 特に問題なし。 調子はいい。 座ってばかりいると腰が痛い 変わりはないが散歩のしすぎと感じている</p> <p>9. 自分の身体や呼吸の意識化 指導者「動かして痛い所があればその感覚を意識して緊張とリラックスをしながらやりましょう」 お腹に手を置きお腹の動きを意識する。 胸に手を当て筋肉や内臓の動きを感じる。 人差し指を鼻の下におき鼻から出入りする呼吸を感じる。</p> <p>お腹、胸で感じる呼吸は内呼吸、鼻呼吸は外から入る冷たい空気が内側から出る るので外呼吸になると説明。</p> <p>10. アイソトニック 指導者「心肺機能を高める運動から始めます。」 以下メニュー毎に腕の力を抜き数呼吸休む ・両肘を曲げ正面→右→左の順に肘を引く 5~6R ・両手を横に広げ正面で右上交差したら下から引く、正面で左上交差し 両手は真上 3R ・両手両踵を同時に上げ→両手上げ片脚を交互前に蹴る 5~6R ・両手を同時に上げて振り下ろしつつ上体を前に倒す 7R ・両肘を曲げ身体もやや傾け左右に振る 5R ・両脚上げて上下にバタバタ→左右で交差 5~7R ・その場でウォーキング 5~7R 心臓の音を意識しながら呼吸が早くなっているか感じる。</p> <p>11. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(全て有音) 以下メニューごとに肩や腕の力を抜き脱力・リラックスを感じる。 ・後頭部で指を組み押し合いつつ軽く後ろに倒す アーで 3 回 ・両手を組みおでこに当て押しつつ軽く前に倒す アーで 3 回 ・右手右側頭部、左手腰に当て押し合う ※組み替えて同様 アーで 3R ・左手左側頭部、右手肩の高さ合うで肘を曲げ上体を右に振る ※組み替えて同様 アーで 3R ・両手を腰に当て胸を広げ顎はやや引き押し合う(顔は動かさない) ウーで 3R ・両手を腰に当て腰だけ丸め顔は下げずに押し合う ウーで 3R ・右手上にして指を引っ掛け、引っ張りつつ右に振る</p>

	<p>※組み替えて同様に反対も ウーで 3R</p> <ul style="list-style-type: none"> ・胸の前で指を組み真上にあげつつ掌を返す ウーで 3R ・後ろで指を組み腕を上げつつ上体はやや前に倒す ※肩甲骨を寄せるようにして ウーで 3R ・椅子の両サイドを手で持ちお尻を少し浮かす ンーで 3R ・左踵を床に置き左手左膝の上、右手は後頭部で押し合う ※組み替えて同様 ンーで 3R ・つま先は床に踵を高く上げ両手は膝の上で押し合う ンーで 3R ・両手で右脚を抱えて脚を前に蹴り出す ※組み替えて同様 ンーで 3R <p>以下、1R 毎に手は太ももにおきリラックス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足の裏を合わせ両手は膝の内側に当て押し合いつつ自然呼吸でキープ ンーで 3R ・足の裏を合わせ両手は膝の外側に当て押し合いつつ自然呼吸でキープ ンーで 3R ・右足踵は床、左手右膝の外、右手右側頭部でやや右に振りつつ自然呼吸 でキープ ※組み替えて同様 ンーで 2R ・両足は床に押し付け右手左膝外、左手左側頭部で顔はやや上向き 自然呼吸をキープ ※組み替えて同様 ンーで 2R <p>指導者「腕を下ろしたら力が抜けているか身体に聴きましょう」</p> <p>12. 呼吸と身体の変化の意識化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お腹に手をおきお腹の動きを掌で感じる ・胸に手をおき胸の動きを感じる ・両手は膝の上、尾骶骨から頭の上まで息を入れたら尾骶骨から息を出す ※ゆっくりとした呼吸で各自のペースで数ラウンド ・パーミング 有音 ンーで 3 回
	<p><参加者の感想></p> <p>身体が熱くなってきた、気持ち良かった。 途中で左右どちらをやるのか分からなくなった(笑)、マスクをしているが息は鼻です のか口ですのか分からない。 →指導者「吸う息は鼻からして下さい、吐く息は声を出すから口でよいです。」 腰は大丈夫でした 普段使わない筋肉を使った感じがあった 口から吸う息と鼻から吸う息の違いがわかった</p> <p><所感・感想と YTA></p> <p>ここ数日、四月半ばと思えない暖かい日が続き、今日の最高気温は夏日を観測 身体が暑さに慣れず自立神経も乱れがちではないかと思った。 避難所内の共有スペースはマスク着用が義務付けされており、マスク生活で呼吸が 浅くなりがちで無意識に口呼吸となり常態化、口の中も乾燥気味、失体感もあると見 立てた。 参加者の皆さんはすっかり慣れて閉眼で声も出ており呼吸に動作は同調していた。 アイソメトリック負荷をキープするエクササイズでは、やや呼吸が荒く乱れた人もいた が暑さとマスクで息苦しくなったのではと推察。</p> <p>エクササイズの前に腹部、胸部、鼻の各部位に手や指を当て呼吸に意識を向け心の 安定をはかる。次に血流を促し心肺機能を高める目的でアイソトニック。 アイソメトリックは全て有音で声を出すことで息を深く吐きリラックスにつなげる。 また関節や筋力強化、免疫力アップ、自律神経のバランスを整えメニューごとに休み を入れリラックスを促し緊張と弛緩のバランスを体感。後半のエクササイズは足裏を 中心に複雑なポーズで負荷をキープし、より肉体の意識化を促した。 最後に腹部、胸部に手を当て内呼吸を感じ、さらに上半身(尾骶骨から頭上)による呼 吸の意識化を促す。</p>

パーミングで血流を良くし目の疲れを緩和。



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 4 月 18 日(木) 14:05~15:00
場所・会場	額谷ふれあい体育館(石川県金沢市額谷町又 16)
指導者・サポート係	指導:永瀬加代子 サポート・記録: 齋藤晶子
参加者	計 7 名 <内訳> 女性 7 名 (60 代 3 名、70 代 3 名、80 代 1 名) ※80 代女性 1 名は途中退出
ヨーガ療法指導内容 (椅子ヨーガ)	<p>1. 体調の確認と YTA</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肩こり(避難所で編み物をしている方 60 代 1 名、70 代 1 名) ・腰が曲がっているので痛い(80 代 1 名) ・体を動かすことが少ないので、毎回参加(60 代 1 名、70 代 1 名) <p>編み物のボランティア活動がある時間帯と重なっていたが、避難所スタッフの方が、短時間でも参加可能と声をかけてくださったところ、編み物をしていらっしやった方が 2 名参加された。編み物をよくしているので肩こりがあるとのことで、肩や首を動かす動作が目立った。施設内を手押し車で移動している 80 代女性は、腰が曲がって痛いと言いながらも参加された。</p> <p>長引く集団生活で心身の緊張も蓄積されていると思われることから、アイソメトリック・ブリージングエクササイズで、肩、背中、腰を動かすことで副交感神経優位の心身を体感してもらう。また、集中して取り組めるように、自分の呼吸や体の感覚を客観視する声かけを行う。</p> <p>2. 呼吸の意識化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手の平を太腿の上に乗せて、目を軽く閉じて自然呼吸。 ・両手を両肩に交差させて自然呼吸。 ・両手の甲を両脇にあてて自然呼吸。甲がふれる脇の動きを感じる。 ・息を吐きながら両手を太腿の上に戻す。 <p>2. アイソメトリック・ブリージングエクササイズ</p> <p>※1 回毎にお腹に手をあてて自然呼吸を観察する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手の平を胸の前で互い違いにあわせて押し合い(手を組み換えて同様に) 有音ア音 2 回 ・右手指先を右肩において、左手の平を右肘の内側にあてて押し合い →外側にあてて押し合い→両手をおろす(左右交互に) 有音ア音 2 回 ・(柔軟性の体感) 吐きながら首をねじって右方向を見る。見える景色を覚えておく ↓ 右手を右側頭部にあてて押し合い。3 回自然呼吸をカウントした後吐きながら首と手に戻す。 ↓ 再度首を右にねじって右方向を見て、見える景色が変わったか確認(左も同様に 有音ア音 1 回) ・腰を突き出すようにして、両手と腰で押し合い 有音ア音 3 回

	<ul style="list-style-type: none"> ・右手の平を右側頭部、左手の平は左の腰にあてて押し合い(左右交互に) 有音ア音 2 回 ・後頭部と両手の平で押し合い 有音ア音 3 回 ・足首同士を押し合い(組み換えて) 有音ア音 2 回 <p>3. アイソトニック</p> <p>※1メニュー毎に胸に手をあてて鼓動や肺の動きを観察する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両肘を曲げて振る 正面→右→正面→左(各 2 回ずつ) × 4 回 ・右指先を右肩につけて回す(外回し、内回し) 10 回 ・左指先を左肩につけて回す(外回し、内回し) 10 回 ・両腕を天井に向かって上げ下ろし 10 回 ・両腕を天井に向かって上げ下ろし 足も交互に上げる 20 回 ・両足を開いて両肘を曲げた状態で左右にねじる 20 回 ・両足を広げて両腕を左右に広げた後、胸の前で手をあわせる 20 回 ・両手を腰の後ろで組んで、吸って吐きながら両手を上げる 有音ア音 3 回 <p>4. 呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腹式呼吸 <ul style="list-style-type: none"> お腹に手をあてて、鼻から息を吸いながらお腹を膨らませ、吐いてお腹を凹ませる(有音ア音 3 回 無音 3 回) ・心と体はつながっている。体が元気になると心も元気になる。 ・疲れた時などは、自分の体や呼吸に意識を向けることで、余計なことを考えなくなり、気持ちも整う。 <p>※今回初めての参加者には、お持ち帰りメニューを渡す</p>
所感・感想	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・眠くなった。 ・肩が楽になった。 ・夜中に目が覚めて眠れなくなる時がある。この呼吸法をやってみようか。 ・この椅子(座面の硬いパイプ椅子)に座っていると腰の痛みが増してきた。(80 代女性は途中退出) ・アーと声を出すとき、息を吸うのかと思っていたけど、やはり吐いて声をだすんですね?(以前ヨーガに参加した別の人から、吸いながらアーと声を出すと聞いて、なんか変だなとは思っていた) →(指導者)息を吐く時に声出ししてください。 <p>(所感・感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・途中退出した 80 代女性は、最初は集中できている様子だったが、アイソメトリックの後半から動作が鈍くなり、途中で動きを止めるなどの様子が見られた。声がけしたところ、「この椅子に座っているとだんだん腰が痛くなってきた。立ち上がりたい」とのことで、アイソメトリック終了後途中退出された。施設内で使用されている椅子は、座面の硬いパイプ椅子であり、腰に負担が大きかったのかもしれない。 ・今回初めて参加された編み物をしていらっしゃる方は、肩は凝るけど、ボランティアの先生が来て教えてくださるし、編み物は楽しいとお話された。非日常的な生活の中で、自分なりの楽しみを見つけていらっしゃる方もおり、肩が凝った時など、上手にヨーガも活用していただけたらと思った。



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 4 月 23 日 14:35~15:20
	卯辰山健康交流センター千寿閣
指導者・サポート係	指導者:河崎 幾恵 サポート/記録:塚崎葉子
参加者	計 4 名 男性:50 代 1 名 女性:50 代 1 名、70 代 1 名、80 代 1 名
ヨーガ療法指導内容 椅子ヨーガ	<p>1, 体調確認 特に問題なし、調子がいい。 小一時間ほど卯辰山周辺を歩いたので筋肉痛がある。 元気ではないが(具体的な不調の開示は無し)、最後のヨーガになるかと思いい参加。</p> <p>2, アイソトニック 指導者「心肺機能を高めて始めます。」 以下メニュー毎に腕の力を抜き数呼吸休む ・両肘を曲げ正面→右→左の順に肘を引く 5~6R ・両手両踵を同時に上げ→両手上げ片脚を交互前に蹴る 5~6R ・両手を同時に上げて振り下ろし上体を前に倒す 7R ・両肘を曲げ身体を左右に振じる 5R</p> <p>3, 自分の身体や呼吸の意識化 両手をお腹にあてお腹の動きと呼吸に意識を向ける 両手を胸にあて胸の動き、心臓の鼓動を感じる</p> <p>4, アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(全て有音) 以下メニュー毎に力が抜けて脱力している感覚を味わう。 また、お腹に手をおきお腹の動きと呼吸に意識を向ける。 ・両手を組み後頭部、やや後ろに倒し押し合う アーで 3 回 ・両手を組みおでこに当てやや前倒し押し合う アーで 3 回 ・右手右側頭部、左手左腰で右に倒す ※組み替えて同様 アーで 3R ・右手右側頭部、左手右腰に当て右に振じる ※組み替えて同様 アーで 3R ・右手を上で左手指を引っ掛け右に振じる ※組み替えて同様 アーで 3R ・両手を腰に当て胸をやや広げ押し合う ウーで 3 回 ・両手を腰に当て腰をやや丸め(顔は下げない)押し合う ウーで 3 回 ・後ろで指を組み上体はやや前倒して腕を上げる ウーで 3 回</p> <p>以下、1R ごとにお腹に手を置きお腹の動きを意識、または掌を太ももにおきリラックスをする。 ・右手右膝の上、左手後頭部に当て右踵上げ床押しつつ自然呼吸でキープ ※組み替えて同様 ンーで 3R ・両手膝の上、両踵は床を押しつつ自然呼吸でキープ ンーで 3R ・脚はやや広めに開き手は膝の外にあて自然呼吸をキープ ンーで 3R ・脚はやや広め手は交差して膝内側にあて自然呼吸をキープ ンーで 3R ・左手左膝外、右手右側頭部で右に振じり自然呼吸をキープ ※組み替えて同様 ンーで 3R ・左手右膝の内側、右手右側頭部で顔をやや上向きで右に振じり自然呼吸でキープ ※組み替えて同様 ンーで 3R 両手を膝の上におき数呼吸してから両手をお腹に置いて呼吸を感じる。</p>

	<p>5, 呼吸法とヴェーダ瞑想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・息を吸ってお腹を膨らませアーで吐く 3R ・吸って胸と両腕も開きウーで戻す 3R ・吸う息で両肩を持ち上げてンーで戻す 3R <p>腕の力を抜いて肘から掌の温かさやジンとしたものがあるかの意識を促す。 次に太ももの上に掌をおき、その温かさが手首、腕から肩を通して全身に拡がる感覚を促す。</p> <p>指導者「この場所(千寿閣)は自然に恵まれ、訪れる度に季節の移ろいを感じます。私達はここで皆さんとヨガを通して幸せな時間を過ごし思い出になった事に感謝します。皆さんは、ここに来て季節の変化を身近に感じた事や来て良かったなあと思った事や思い出があるか調べてみましょう」</p> <p>パーミング 有音ンーで3回</p>
	<p><参加者の感想></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヨガができて良かった。 <p>能登の先端から来たが、いい所(千寿閣)におかしてもらった。ここで色んなふれあいができた。また物の大切さ、義理と人情の温かさを感じ感謝の気持ちで一杯だ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気持ちよくてウトウトした。 ・寝そうになった、気持ち良かった。 ・呼吸は鼻から吸って口から吐き出す事を意識してやった。 <p>2月からここに来たが1日が早くあつという間だった。ここを離れると思うと淋しい思いが出てきた。</p> <p><所感・感想とYTA></p> <p>入室されるなり来月に地元へ帰る目途がたつたと話があり、早い人で5月頭との事。市の水はまだ期待できないが貯水タンクで生活ができるようだ。皆さん同じ市内でも集落は別の様で、弾んだ声で色々話を聴かせてくれた。ようやく戻れる嬉しさと安堵の思いが伝わった。</p> <p>1日が早いと語った人に人生の大先輩が「周囲に恵まれたから、ここの生活が早く感じる事ができたのでは。そうでなければ1日が長く感じるもの」の名言に思わず頷いてしまった。</p> <p>始めに血流を促し心肺機能を高める目的でアイソトニック、次に腹部、胸部に手を当て呼吸に意識を向け心の安定をはかる。</p> <p>アイソメトリックは全て有音で声を出すことで息を深く吐きリラックスにつなげる。また関節や筋力強化、免疫力アップ、自律神経を整えメニューごとに休みを入れリラックスを促し緊張と弛緩のバランスを体感。また負荷がけで自然呼吸をキープし、より肉体の意識化を促した。呼吸法で呼吸から心と身体の意識化を促し、ストレスや緊張感を解消する。パーミングで血流を良くし目の疲れを緩和。</p> <p>ヴェーダ瞑想は今置かれた所で健やかな思いに触れたテーマを選定。</p>



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 4 月 25 日(木) 14:05~15:00
場所・会場	額谷ふれあい体育館(石川県金沢市額谷町又 16)
指導者・サポート係	指導:齋藤晶子 サポート・記録:永瀬加代子
参加者	計 6 名 <内訳> 男性 2 名(50 代 1 名、70 代 1 名/初心者) 女性 4 名(30 代 1 名/初心者、50 代 1 名、70 代 2 名/1 名初心者)
ヨーガ療法指導内容 (椅子ヨーガ)	<p>1. 体調の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・関節固い。(70 代男性) ・スマホやり過ぎで首こっている。(30 代女性) ・喉の調子悪い。(70 代女性) ・肩、足の指痛い。(70 代女性) <p>2.YTA</p> <p>きょうは体育館内の中央スペースで行ってもよいと言われ、館内に入ることができたので、テントの外にいる方達に声をかけることができた。</p> <p>2 名の男性をヨーガに誘うと、即座に「やります」と返答があり、「だって何もやることありませんから」と答えられた。一日ラジオ体操は行っているようだが、テレビを見るぐらいの生活のようで、心の活発度も低く、ヨーガ・ストラ乱心アセスメントの病気、怠慢の値も高いのではと見立てた。</p> <p>まず不活発な心身を活性化していく目的でアイソトニック・EX の指導を YTA した。また参加者の肩こり、喉の調子が悪いとの言を得て、肩、大胸筋周辺を弛緩すると共に鍛えるアイソメトリック・ブリージング・アーサナを指導することも YTA した。</p> <p>初心者が半数以上だったことから、始める前、ヨーガ療法についての説明を丁寧に行うことも YTA した。</p> <p>* 筋肉を鍛えることの必要性を説明 * 体操の説明</p> <p>3. 呼吸の意識化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手をお腹にあて、目を軽く閉じて自然呼吸。お腹の動きを感じる。 ・人差し指を鼻の下におき、鼻先の息を感じる。 <p>4 アイソトニック</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両肘を曲げて振る 正面→右→正面→左 10 回 * 眼を閉じて休む。 ・両腕を天井に向かって上げ下ろし 10 回 ・両腕を天井に向かって上げ下ろし かかとも上げる 10 回 お休み ・両手閉じた状態から開く。10 回 * 両手交差して心臓の鼓動を感じる。 ・両肘曲げ上下に振る。10 回 ・両肘曲げ上下に振りながら足交互に上げる。10 回 ・軽く両肘曲げて左右にねじる。10 回 * 両手お腹にあてて呼吸やお腹の動きを感じる。

	<p>5 アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> * 筋肉がどうやって増えるかを説明 * 声を出すことの意味を説明 ※1 回毎にお腹に手をあてて自然呼吸を観察する。 <ul style="list-style-type: none"> ・両手の平を胸の前で互い違いにあわせて押し合い(手を組み換えて同様に) 有音ア音 2 回 ・右手右側頭部左手左腰にあて押し合い(左右交互に) 有音ア音 2 回 ・腰を突き出すようにして、両手と腰で押し合い 有音ア音 3 回 * 2 回目休む時、自然呼吸 5 回数える。 <ul style="list-style-type: none"> ・後頭部と両手の平で押し合い 有音ア音 3 回 ・両手と額で押し合い 有音ア音 3 回 ・両手と腰で押し合い 有音ウ音 3 回 * 自然呼吸 5 回数える。 <ul style="list-style-type: none"> ・手の平前から腰骨にあて押し合い 有音ウ 3 回 ・両足少し上げて足首交差し押し合い 反対に交差して押し合い 有音ウ 3 回 ・両手太ももの上にのせ、かかと上げて押し合い 有音ウ 3 回 ・両足少し開き両手太もも外側にあて押し合い 有音ウ 3 回 * 自然呼吸 5 回数える。 <ul style="list-style-type: none"> ・両手太もも内側あて押し合い 有音ン 3 回 <p>6 呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手開いて有音アでとじる。3 回 ・両手交差し肩にあて、吸って肩上げて有音ウで吐く。3 回 ・斜め上を見て有音ンで吐く。3 回 * 両手お腹あてお腹の動きを感じる。最初の時との変化を感じる。(パーミング) ・両手の平こすり合わせて瞼の前あて、ア、ウ、ンで吐き瞬きしてから両手を降ろし眼を開く。
所感・感想	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくりできて身体に良いと思った。 ・楽になった。 ・肩がじわっと緩んだ気がした。 ・声を出すのってよいですね。ラジオ体操でも必ず笑ったり、声を出します。 ・他の体操とちがいで、あまり力をいれなくてできるのでよかった。 <p>(所感・感想)</p> <p>きょうは体育館内の広い中央スペースで行えたので、参加者も人の出入りなどを気にせず集中できていたのではと推察した。50 代の男性はよく声が出ていたので心の活発度も高まったのではと見立てた。</p> <p>終了後皆さんの表情が和らぎ笑顔も見られた。</p> <p>これからも、ヨーガで皆さんの心をほぐしていくお手伝いをしていきたいと思っている。</p>



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 4 月 30 日 14:30~15:20
場所・会場	卯辰山健康交流センター千寿閣
指導者・サポート係	指導者:河崎 幾恵 サポート/記録:塚崎葉子
参加者	計 3 名 男性:50 代 1 名、80 代 1 名 女性:80 代 1 名
ヨーガ療法指導内容 椅子ヨーガ	<p>体調確認 座った時間が長かったせいか腰がはっている 階段でつまずき体勢を崩して両膝が痛い</p> <p>自分の身体や呼吸の意識化 両手をお腹に当て横隔膜と肺の動きが連動してお腹が動くのを感じる 胸に手を当て胸筋が胸を動かしているのを感じる 人差し指を鼻の下におき鼻から出入りする外側の呼吸を感じる</p> <p>指導者「外側の世界から離れ、内側の呼吸と対話していきましょう。」</p> <p>アイソトニック 以下メニュー毎に力を抜き数呼吸休む <ul style="list-style-type: none"> ・両肘を曲げ正面→右→左の順に肘を引く 5~6R ・両手を横に広げ正面で右上交差したら下から引く、正面で左上交差し両手は真上 3R ・両手両踵を同時に上げ→両手上げ片脚を交互前に蹴る 5~6R ・両手を同時に上げて振り下ろし上体を前に倒す 7R ・両肘を曲げ身体を左右に振じる 5R~6R ・脚を上下にバタバタ→左右に交差→その場でジョキング 各 5R~7R </p> <p>アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(全て有音) 以下、メニュー毎に力を抜いて休む、また脱力の感覚を意識する。 <ul style="list-style-type: none"> ・頭の後ろで指を組み押し合いつつ、やや後ろに倒す アーで 3 回 ・おでこで指を組み押し合いつつ、やや前に倒す アーで 3 回 ・右手右側頭部、左手腰に当て頭を右に倒す ※組み替えて同様 アーで 3R ・左手右腰、右手右側頭部で上体を右振り ※組み替えて同様 アーで 3R ・右手を上で左手指を引っ掛け上体を右振り ※組み替えて同様 アーで 3R ・両手を腰に当て押しつつ胸を広げ顎も少し上げる ウーで 3R ・両手を腰に当て背中をやや丸めて(顔を下げない)押し合う ウーで 3R ・背中で指組み、腕を上げつつ上体はやや前倒し ウーで 3R ・後頭部で指組み上体を左に倒す ※右側も同様ウーで 3R ・右足を上に足首を重ね、手は後頭部で組み足を上げる ※組み替えて同様 ウーで 3R <p>以下、1R ごとに腕の力を抜き休む、または掌を太ももにおきリラックス。 <ul style="list-style-type: none"> ・右手右膝上、左手後頭部に当て、踵上げつつ自然呼吸でポーズをキープ ※組み替えて同様 ンーで 3R ・右手左膝上、左手左側頭部に当て、つま先浮かし自然呼吸でポーズをキープ ※組み替えて同様 ンーで 3R ・脚を広めに開き、手は膝の外に当て踵は床に押し付け自然呼吸でポーズを </p> </p>

	<p>キープ ンで 3R</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両膝の内側で両手を交差して当て、つま先は床に付け踵を上げて上体はやや前倒し自然呼吸でポーズをキープ ンで 3R ・右手左膝外、左手左側頭部に当て左に振り自然呼吸でポーズをキープ ※組み替えて同様 ンで 3R ・右手左膝の内側、左手左側頭部に当て顔を上げ自然呼吸でポーズをキープ ※組み替えて同様 ンで 3R <p>指導者「腕、肩の力を抜き背中を真っすぐにして身体のリラックスを感じましょう」</p> <p>呼吸法とヴェーダ瞑想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手をお腹に当て息を吸って膨らましアで吐く ・吸う息で手、胸を広げてウで吐きつつ戻す ・吸う息で肩を持ち上げてンで吐きつつ肩をおろす <p>掌を太ももに置き太ももの温かさを感じ、手から腕、背中を通して温かさを感じる。</p> <p>指導者「あつという間に 4 月も終わり月日が経つのが早いものです。ここで過ごした 2~3 カ月で心に残っている思い、どんな事を思っていたか思い出しましょう。皆さんは震災に遭い、そんな中で一生懸命生きて今があると思います。私達もここで季節の移ろいを感じ、そして皆さんと豊かな時間を過ごせて感謝します パーミング 有音ンで 3 回</p>
	<p><参加者の感想></p> <ul style="list-style-type: none"> ・腰は大丈夫です、もしかして首が痛かったのかほぐれてきた。 ・体が温かくなり汗ばんできた。 ・地震の時の揺れを感じ思い出した。千寿閣での皆さんの親切や温かさ、そして卯辰山の桜を思い出にして地元に戻ります。膝は大丈夫です。 <p><所感・感想と YTA></p> <p>今日は小雨が降り湿っぽさと静けさを感じたが、時間になると皆さん笑顔で入室された。</p> <p>不調を言葉にした人はエクササイズを自分のペースで無理なく取り組んでいた。ほぼ隔週で参加する 80 代の男性はマスクをしているからか呼吸が乱れた様子だ。アイソメトリックは複雑な動きも迷いなく意識を内側に集中して行っていた。指導者のインストラクションが無い場面でも、皆さん自然にリラックスができていた。緊張と弛緩が身に付いていると感じた。</p> <p>始めに腹部、胸部に両手を当て内側の呼吸、鼻の下に人差し指をあて外呼吸を感じ呼吸に意識を向け心の安定をはかる。次にアイソトニックで血流を促し、心肺機能を高めていく。</p> <p>アイソメトリックは関節や筋力強化を目的とし、全て声を出す事で息を深く吐きリラックスにつなげ、身体の余分な緊張が抜けていく感覚を意識化。また負荷をかけ自然呼吸をキープし、より肉体の意識化を促した。呼吸法で呼吸から心と身体の意識化を促し、ストレスや緊張感を解消する。パーミングで血流を促し目の疲れを緩和。ヴェーダ瞑想は置かれた場所で周囲の人と調和、触れ合えた体験を選定。</p>



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 5 月 2 日(木) 14:05~15:00
場所・会場	額谷ふれあい体育館(石川県金沢市額谷町又 16)
指導者・サポート係	指導:永瀬加代子 サポート・記録: 齋藤晶子
参加者	計 6 名 <内訳> 男性 2 名(70 代 1 名 80 代 1 名) 女性 4 名(60 代 2 名 80 代 2 名)
ヨーガ療法指導内容 (椅子ヨーガ)	<p>1. 体調の確認と YTA</p> <ul style="list-style-type: none"> ・避難所に来てから、乾燥しているのが原因なのか、ずっと喉の調子が悪い、先日医者に診てもらったが、のど飴をすすめられただけだった(80 代女性) ・運動不足、何もすることがないので参加した(70 代男性) ・背中を丸めてうつむき加減の 80 代男性(避難所の看護師にうながされて看護師の付き添いのもと参加) ・体調の確認の問いかけに「頭」と答え、「どういっても帰るところないから」と一言(80 代女性) <p>開始前、毎回参加の女性2名は、GW 明けに鍵の受け渡しがあり、この避難所での滞在は5月一杯までになるだろうとお話された。「これまで先が見えなかったが、見通しがついた」とのことで少し気持ちが落ち着いた様子であった。一方、「帰るところがないから」とつぶやいた女性は、何回か声がけしたところ参加して下さったのだが、椅子に座っても落ち着かない様子。何もすることがないからと参加した男性は、声がけした時はビール缶を持って体育館に入ってきたところであった。</p> <p>体育館の隅に看護師と一緒に背中を丸めてうつむいていた方(80 代男性)がおり、表情が乏しく元気のない様子であった。声がけした当初は首を横に振っていたが、「途中休憩してもいいし、10 分だけでもいいですよ」とお話ししたら、付き添いの看護師さんも同席して参加することになった。</p> <p>非難も4ヵ月を過ぎると、次の入居先が決まる人とまだ決まらない人、生活再建のめどが立った人と立たない人を意識しながらの集団生活に変化してきていると思われた。先の見通しが立たないことに対する不安感が、怠惰や不活発を引き起こしていると考え、アイソメトリック・ブリージングエクササイズで、意識を今ここに集中させ、副交感神経優位の心身を客観視してもらおう。初参加の高齢者もいるため、無理のないメニューを選択し、自分の呼吸や体の感覚に意識を向ける声がけを行う。</p> <p>2. 呼吸の意識化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手の平を太腿の上に乗せて、目を軽く閉じて自然呼吸。 ・太腿にあたる手の平の暖かさを感じる。 ・両手の甲を両脇にあてて自然呼吸。甲がふれる脇の動きを感じる。 ・息を吐きながら両手を太腿の上に戻す。 <p>3. アイソメトリック・ブリージングエクササイズ</p> <p>※1回毎にお腹に両手をあてて自然呼吸および体の感覚を観察</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手の平を胸の前で互い違いにあわせて押し合い(手を組み換えて同様に)

	<p>有音ア音 3 回</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手の平を胸の前で互い違いにあわせて押し合いながら両手を頭上にあげる(手を組み換えて同様に) 有音ア音 3 回 ・右手の平を右側頭部、左手の平は左の腰にあてて押し合い(左右交互に) 有音ア音 3 回 ・腰を突き出すようにして、両手と腰で押し合い 有音ア音 2 回 ・腰を突き出すようにして、両手と腰で押し合いながら自然呼吸 3 回カウント 有音ア音 2 回 ・後頭部と両手の平で押し合いながら踵をあげる 有音ア音 2 回 ・右手と右太腿とで押し合いながら、足を少し上げる(左右交互に)有音ア 3 回 ・右手の平を左足の外側、左手は左側頭部で押し合い(左右交互に) 有音ア 1 回 ・右手の平を左足の外側、左手は左側頭部で押し合いながら右にねじる(左右交互に)有音ア 1 回 ・足首どうしを押し合い(組み換えを替えて) 有音ア音 3 回 <p>4. アイソトニック</p> <p>※1メニュー毎に胸に手をあてて鼓動や肺の動きを観察する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両肘を曲げて振る 正面→右→正面→左(各2回ずつ)×4 回 ・右指先を右肩につけて回す(外回し、内回し) 10 回 ・左指先を左肩につけて回す(外回し、内回し) 10 回 ・両腕を天井に向かって上げ下ろし 10 回 ・両腕を天井に向かって上げ下ろし 足も交互に上げる 20 回 ・(立位で)両腕を左右に広げた後、胸の前で手をあわせて、膝を少し曲げる 20 回 →立ったまま休む ・座ってばかりではなく立つことも大切 <p>5. 呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お腹に手をあてて、鼻から息を吸いながらお腹を膨らませ、吐く (有音ウ音 4 回 無音 4 回) ・吸ってお腹を膨らませ、吐きながらお腹を凹ませる。呼吸とお腹の動きをあわせる(6 回) ・心配事やイライラしている時などは呼吸が浅くなっている。深い呼吸をすると気持ちが整う。 <p>※今回初めての参加者には、お持ち帰りメニューを渡す</p>
所感・感想	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じんわりと暖かさが伝わってきた。(70 代男性) ・心が静かになった。(80 代男性) ・よい体験をさせてもらった(60 代女性) <p>(所感・感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今回、後半に立位のメニューを一つ行った。椅子の座面が固いこともあるが、立位による体の変化も感じることも大切だと思い、取り入れた。 ・当初やや落ち着きがなかった 80 代女性も、中盤からは集中して取り組んでいた。終了後は少し表情が和らいだように見えた。 ・初めて参加の 80 代男性は、休むことなく終始集中しており、アイソトニックも自分のペースで体を動かしていた。終了後「心が静かになった」と言われ、その後「ヨーガとはどういうものなのですか?」と個別に質問された。療法士は心と体はつながっていることや呼吸の大切さを説明した。その後、椅子の片づけをしていると、その男性が体育館内を自主的に歩行トレーニングする姿を目にした。ヨーガ開始前のふさぎ込んだ様子とは違って驚いた。

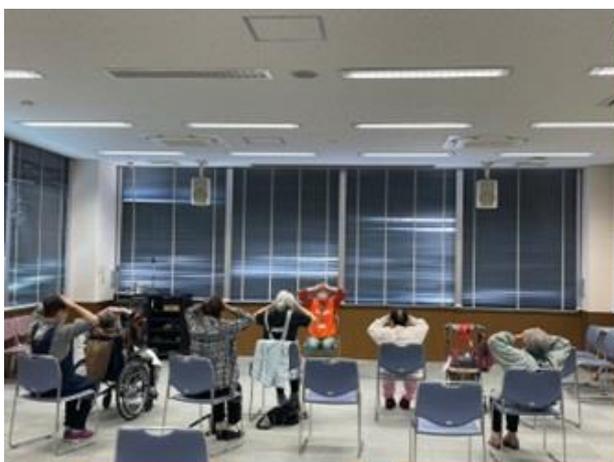
- ・館内に車椅子の方がいらっしゃり、声をかけたが、遠慮された。開始後は離れたところから、一緒にやってくださっていた姿が見えたのだが、下半身の体操になるといなくなってしまう。
- ・避難生活も長引き、当避難所の人数も徐々に減少しているが、それ故に当初とはまた別の悩みやストレスも出てきているのではないかと感じる。今回も初参加の方がおり、たとえ1回限りの体験であったとしても、心の静けさを体感できる充実した時間を提供していきたいと思う。



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 5 月 4 日(土祝) 10:05~10:45 ヨーガ実習、10:45~11:30 お茶タイム
場所・会場	富来活性化センター
指導者・サポート係	指導:河崎幾恵、サポート:長村和泉、記録:大橋香子
参加者	計 6 名 <内訳> 女性 6 名 内訳(90 代)足の不自由な方 3 名、内車椅子 1 名、80 代 1 名、70 代 2 名 その他ヨーガ療法士 40 代 1 名
ヨーガ療法の説明 (YTA)	<p>1. 初めてヨーガを行う方な為、丁寧に分かりやすく説明した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鼻から吸って声を出してアー、ウー、ンーで吐くこと。 ・アイソメトリック・ブリージング・エクササイズの説明。実習は身体を押し合ったりして負荷がけし、緊張させて、力を抜く時の体を見つめる。 ・いつも外側に向いている意識を身体に向けていき、力が抜けた、温かくなってきたなど感じたことを自分に言い聞かせてもらいますと説明した。 <p>2. (YTA)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者は足の不自由な 90 代が 3 名、ヨーガを初めて行う方ばかりである。避難所はまだ水道も完全に復旧していない様子で、施設の外には簡易トイレが設置されている状況である。まだまだ不自由な生活の中で疲労も蓄積しているのではないかと推測される。足の不自由な方が 3 名参加されたが、十分な運動もままならない中、手軽で簡単な椅子でのアイソメトリック・ブリージング・エクササイズ実習は、手軽に無理なくできる運動としても適切であると YTA した。有音で息を吐くことにより、自律神経の副交感神経を優位にして、リラックスを促すことができる。また呼吸を長くする効果も得られる。アイソメトリックの負荷掛けにより筋力低下を防ぎ、上半身の凝りの解消、下半身の血行不良も促進できると YTA した。また緊張と弛緩を繰り返しながら身体の脱力感を意識し、リラックスを深めることが可能と YTA した。 <p>3. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手をお腹に当てて呼吸に伴うお腹の動きを感じる。動いていないならそれも感じる。 ・手を胸に当てて胸の呼吸を感じる。 ・鼻の下に人差し指で鼻から出入りする呼吸を感じる。鼻に入っていく空気の温度と身体の中から出てくる空気の温度の違いを感じてみる。 <p>☆3 回終わるとお休みし、今の呼吸と力が抜けていっているところも感じる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手と頭後ろ押し合い 有音 3 回アー ・手と頭前押し合い 有音 3 回アー ・手と側頭部手と腰横押し合い 左右有音 3 回アー ・手と側頭部手と腰横押し合いねじり 左右有音 3 回アー ・手と腰押し合い 有音 3 回ウー ・手と腸骨押し合い前へ出すように 有音 3 回ウー ・手と頭後ろ押し合いつつ上体横へ倒す 左右有音 3 回ウー ・椅子でシャシャンカーサナ頭下げない 有音 3 回ウー ・手でひざ押し体重かけ前傾姿勢 有音 3 回ウー ・手でひざ外押し前傾姿勢 有音 3 回ウー ・手でひざ内押し前傾姿勢 有音 3 回ウー ・手で膝抱え引き合い 有音 3 回ウー ・足首交差上げずに押し合い 左右有音 3 回ンー ・右手右側頭部左手右ひざ外押し右へねじる 左右有音 3 回ンー ・右手右ひざ内押し左手左側頭部で左に開くねじり 左右有音 3 回ンー ・両手の平を胸の前で押し合い 左右 有音 3 回アー <p>・体の力を抜いて、温かくなったところなど、身体はどうなったのかを身体に聞いてみる</p>
指導 アイソメトリック・ブリー ジ ングエクササイズ (椅子ヨーガ)	

	<ul style="list-style-type: none"> ・手のひらで太ももの温かさを感じてみる 4.呼吸法 <ul style="list-style-type: none"> ・腹式呼吸 お腹に手をあて、息を吸いおなかを膨らませ、アーで息を吐いておなかへこむのを感じる(3回) ・胸式呼吸 腕を下ろし吸って胸を開き、ウーでもとに戻る(3回) ・肩式呼吸 吸って肩を上げてンーで吐いて肩を下す(3回) ・パーミング ンーの音を目の奥に響かせる(3回)
<p>所感・感想</p>	<p>指導者:90代の方達をはじめ、参加された全員しっかり声を出し、ポーズもほぼ一緒についてこられた様子にはこちらの方が驚きました。途中ラジオ体操が全館に放送されましたが、皆さんヨーガに集中されていて、全く心が動かされることのない様子でした。地震に遭遇し、自宅の損傷や今後の仮設住宅の入居にもまだ目途が立っていない中でも、たくましく受け入れていられる方が参加されたのではないかと、思いました。90代を過ぎても好奇心いっぱい参加された心意気に、私達が元気をもらいました。富来への道路はかなり修復していましたが、壊れた家などはそのまま、地震から時間が止まっていることに心が痛みました。被災者の皆さんと交流し、体力を落とさず元気でいてくださることを願って、今後の活動に繋がることを願います。</p> <p>サポート:避難所の生活は不便も多く、プライバシーもほとんどないためストレスも溜まることと思いますが、逆に、周りには顔見知りや常におしゃべりで気を紛らわすことができおられるようです。しかし、仮設住宅に移ったり、避難所から去っていく人がだんだんと増えていくなか、94歳の一人暮らしの高齢者は、一人仮設住宅に移ることも難しく、現在、だだっ広い部屋で一人寝起きしておられるとのことでした。持参した「加賀八幡起上り」の人形の形をした最中を、「きょうは寂しくないように、この子と一緒に寝る」と冗談めかして言われましたが、「あれは本心なのよ…」と彼女を知る人が言われました。仮設住宅に移ってから孤立していく高齢者の話をよく耳にします。なんとか仮設住宅の集会所でヨーガボランティアが実現できないか、富来町役場に交渉いたします。</p> <p>報告者:初めてヨーガ実習されるのに、ポーズを解いていく動きが皆さんゆっくりだったのでびっくりしました。足腰が不自由でも、椅子ヨーガだと疲れると途中でもたれて休むこともできて無理なくヨーガをすることができました。皆さんの様子を見て実習は45分、お茶会が45分でちょうどよかったです。90代が3人もおられたことはお茶会で初めて知りましたが、避難所生活が4か月とはとても思えない程にお元気で、おしゃべりもリズムよく、冗談もよく出て気力を感じ、こちらが逆に元気をいただきました。富来の名所が紹介される相撲甚句を歌ってくださり、持って行った金沢のお人形の最中で話も盛り上がり、「いちゃけな」という「かわいい」という意味の能登弁も飛び交いととても楽しい時間をいただきました。</p> <p>次回からは、仮設住宅ができていますのでそちらに問い合わせでヨーガをさせていただく予定です。</p>



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 5 月 9 日(木) 14:05~15:00
場所・会場	額谷ふれあい体育館(石川県金沢市額谷町又 16)
指導者・サポート係	指導:石川真奈美 サポート・記録:齋藤晶子
参加者	計 7 名 <内訳> 男性 1 名(70 代 1 名) 女性 6 名(50 代 1 名 60 代 1 名 70 代 2 名 80 代 2 名)
ヨーガ療法指導内容 (椅子ヨーガ)	<p>1. 体調の確認と YTA</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最近甘いものの食べ過ぎが多い(80 代女性) ・さっき大判焼きを食べて少し胃もたれした感じがある(70 代女性) ・午前中病院に行って待ち時間が長すぎて疲れた(50 代女性) ・膝や腰には、不調や痛みはない(全員) <p>GW は気温の高い日が続いたが、ここ数日は気温が下がり、この日も晴れの天気だが風が冷たい。気温の寒暖差による不調の有無を尋ねたが、特にないとのことであった。開始 15 分前に大判焼きの提供があり、食べてからヨーガに来られた方もいっしょに、食べた後なのでヨーガをしたら眠くなるかもしれないとの声もあった。初めて参加の方も含め、特に主だった不調を訴えた方はいなかった。</p> <p>膝や腰に痛みがある方はいない様子であり、食後の睡魔を気にする声もあったことから、立位でのメニューも取り入れてアイソニックで大きく体を動かし、心肺の活性化を促す。また、全般的に活動量の少ない日常生活のため、嗜好品などに意識が向き、感覚器官の制御が不安定になる傾向があると思われることから、アイソメトリック・ブリージングエクササイズで、自分の呼吸や体の感覚に意識を向ける声かけを行いながら、意識を今ここに集中させる。</p> <p>2. 呼吸の意識化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お腹に両手をあてて自然呼吸 → お腹の動きを意識化 ・両手を胸にあてて自然呼吸 → 胸の動きを意識化 ・右手人指先を鼻の下にあてて自然呼吸 → 吐く息の温かさと吸う息の冷たさを意識化 <p>3. ブリージングエクササイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・胸の前で両手指を組んだ状態で、吸いながら両手の平をひっくり返して胸の前に伸ばし、吐きながら胸の前に戻す 有音ア音 1 回 ・同様に両手の平を斜め上に上げる 有音ア音 1 回 ・同様に両手の平を頭上に上げる 有音ア音 1 回 <p>4. アイソニック(立位)</p> <p>※1メニュー毎に胸に手をあてて鼓動や肺の動きを観察する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手を振り上げると同時に踵もあげて下ろす 20 回 ・両手振り上げると同時に片足ずつ後ろに蹴る 20 回 ・両肘を曲げて振る 正面→右→正面→左(各2回ずつ) × 4 回

	<ul style="list-style-type: none"> ・足を大きく広げた状態で、両手を左右に伸ばし左右交互に体を倒す 20回 ・足を大きく広げた状態で、両手を左右に伸ばし、右手は左足の膝へ、左手は右足の膝につけるようにして、左右交互に体を倒す 10回 ・足を大きく広げた状態で、体を少し前傾にした後、元に戻す 10回 <p>5. アイソメトリック・ブリージングエクササイズ</p> <p>※1回毎に緊張時と弛緩時の体の感覚を観察する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後頭部と両手の平で押し合いながら、少し体を前傾にする 有音ア音 3回 ・右手は右側頭部 左手の平を右太腿の外側で押し合いながら右にねじる(左右交互に)有音ア 3回 ・両手の平を腰の後ろで組んで、肩甲骨を寄せるようにして両手を上げる 有音ア 3回 ・両手と右太腿とで押し合いながら、足を少し上げる(左右交互に)有音ウ 3回 ・両手と両太腿の外側とで押し合い 有音ウ 3回 ・両手と両太腿の内側とで押し合い 有音ウ 3回 ・足首どうしを押し合い(組み換えを替えて) 有音ウ音 3回 <p>※足の指も広げる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手の平を胸の前で互い違いにあわせて押し合い(手を組み換えて同様に) 有音ン音 3回 <p>※押し合うとどこに力が入るか?を意識しながらやってみましょう</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">両手を胸の上において、胸が緩んでいるか?深い呼吸ができているか?を観察</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手指先を上下に引っ掛けて、引っ張り合いながら左右にねじる(指の上下を替えて同様に) 有音ン音 3回 <li style="padding-left: 20px;">→背中が緩む感覚を観察 ・右手を頭上に上げて肘を曲げ、左手と右の肘で押し合い(左右交互に) 有音ン音 3回 <li style="padding-left: 20px;">→手の甲を両脇に置いて呼吸を観察 <p>6.ブリージングエクササイズ</p> <p>※最初に行ったメニューを再度行い、変化があったかどうかを確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・胸の前で両手指を組んだ状態で、吸いながら両手の平をひっくり返して胸の前に伸ばし、吐きながら胸の前に戻す 有音ア音 2回 ・同様にして両手の平を斜め上に上げる 有音ア音 2回 ・同様にして両手の平を頭上に上げる 有音ア音 2回 <p>7.呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お腹に手をあてて、鼻から息を吸いながらお腹を膨らませて吐く(有音ン音 3回)
所感・感想	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・声出しが続かなかった。(70代男性) ・ストレッチはいつもやっており、ヨーガはストレッチと似た動きですね。(70代女性) →(指導者より)ストレッチだけだと伸びきってしまうので、負荷をかけた方が筋肉がつく ・お腹を引き締めたい <p>(所感・感想)</p> <p><指導者></p> <ul style="list-style-type: none"> ・素足に手作り草履をはいていた参加者が数名おり、聞くと、草履は参加者の一

人の女性の手作りとのこと。それに関連して、足裏や足指の筋肉の重要性や足の指も広げることを意識して今日のヨガに取り組むことを伝えた。

・開始前に食べすぎ、運動不足、食後の睡魔という話があり、特に足腰に不調はなかったことから、立位でアイソトニックを行ったが、皆さん無理なく取り組んでいらしかった。緊張する体と弛緩する体の意識化を頻繁に声がけしたこともあり、集中して取り組んでいたように感じた。最初に行ったメニューを最後にもう一度行ったことで少し自分の体の変化を感じてもらえたのではと思う。実際に開始直後よりも柔軟性が感じられる体の動きである方が多かった。

<サポート・記録>

・実施場所が玄関入り口から体育館内中央に移ってから、毎回数名の初参加の方がいらっしや、嬉しく感じる。いつも編み物をしており、毎回声がけするものの返答のない女性が、今日は途中から参加してくださった。

・食べすぎ、お腹の脂肪を取りたい、という声が女性の間から聞こえた。肉体的な活動量が少ないうえ、摂取エネルギー過多になってしまう、意識が食べ物や嗜好品に向いてしまうといった様子を感じた。

・前回参加した80代男性の付き添いで参加された看護師さんに声をかけられ「(80代男性の方は)今日は外出で参加できないのですが、先週参加して気持ちが少し前向きになったようです。よい機会をいただきました。」と言われ、こちらもありがたい気持ちになった。



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 5 月 14 日 14:30~15:15
場所・会場	卯辰山健康交流センター千寿閣
指導者・サポート係	指導者:河崎 幾恵 サポート/記録:塚崎葉子
参加者	男性 80 代 1 名
ヨーガ療法指導内容 椅子ヨーガと立位	<p>体調確認 特に問題ないです</p> <p>自分の身体や呼吸の意識化 両手をお腹に当てお腹に意識を向け呼吸を感じる 両手を胸に当て胸を動かしている呼吸を感じる 人差し指を鼻の下におき鼻から出入りする呼吸の温度差を感じる</p> <p>アイソトニック (立位) 以下メニューの合間に力を抜き数呼吸休む ・両肘を曲げ正面→右→左の順に肘を引く 3R ・両手を横に広げ正面で右上交差したら下から引く、正面で左上交差して両手は真上 3R ・両手両踵を同時に上げる 5R ・両手を同時に上げて振り下ろしつつ上体を前倒し 5R ・両手を上下に振り 2 回目しゃがむ(ヒンズースクワット) 3R ・両手を横に広げ左右に振る 6R</p> <p>アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ (椅子ヨーガ) ※全て有音 以下、メニュー毎に力を抜いて休む、または太ももの上に手をおき脱力の感覚を意識する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭の後ろで指を組み押し合い アーで 3 回 ・指を組み、おでこに当て押し合い アーで 3 回 ・右手右側頭部、左手腰に当て押し合う ※組み替えて同様 アーで 3R ・胸の高さで手を合わせ(肘は張る)右に振る。※左も同様にアーで 3R ・両手を腰に当て押しつつ胸を広げ顔も上げる ウーで 3 回 ・両手を腰に当て背中をやや丸め(顔を下げない)押し合う ウーで 3 回 ・両手を後ろで組み腕を上げつつ上体はやや前に ウーで 3 回 ・両踵は床、後頭部で指組み上体はやや後ろ倒し ウーで 3 回 ・両踵は床から浮かし、両手は膝の上、つま先で床押 ンーで 3 回 ・両踵は床につま先を広げ両手は膝の上で押し合う ンーで 3 回 ・右脚のスネを両手で抱え(足首曲げる)押し合う ※左も同様ンーで 3R ・膝を開き両手は膝外からあて押し合う ンーで 3 回 ・両手を交差し膝の内側に当て押し合う ンーで 3 回 ・左手右膝外、右手右側頭部で押しつつ右に振る ※組み替えて同様 ンーで 3R ・左手左膝外、肩の高さで右肘曲げ右に振る ※組み替えて同様 ンーで 3R ・右足首上で交差し少し浮かし、手は後頭部で組み上体をやや後ろに ※組み替えて同様 ンーで 3R <p>呼吸法 ・手をお腹に当て息を吸って膨らましアーで吐く 3 回 >>楽な呼吸でお腹に意識を向ける</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ・吸う息で手、胸を広げウーで吐きつつ戻す 3回 >>力を抜き胸の動きを意識して眺める ・吸う息で肩を持ち上げーで吐きつつおろす >>力を抜き呼吸と一緒に肩の動きを確認する <p>指導者「肩の呼吸はわかりづらいですが、呼吸と一緒に筋肉、背中、肩の動きを眺めましょう。」</p> <p>パーミング 有音ーで3回</p>
	<p><参加者の感想></p> <p>気持ち良かったです。きついところもあったが身体が固くなっていると感じた。普段、身体を動かすといえばラジオ体操と歩く程度だ。</p> <p>指導者「身体を動かさないと固くなりますよ。」とアドバイス</p> <p><所感・感想と YTA></p> <p>今日は爽やかな晴天だった、訪問先の駐車場に着いてより静けさを感じた。係の方の話では退所された方が多く現在の入所者は 15 名(先月末で約 30 名)、数日後に3名が退所されるとの事。</p> <p>隔週で参加される 80 代男性は大相撲の視聴中だったが、時間になると入室され毎回参加される馴染みの人達は皆退所されたと少し淋しげに話して下さった。エクササイズは呼吸が辛そうな場面もあったが一生懸命にされた。寡黙の方だがヨーガの後はスッキリとした表情で穏やかに感想を述べて頂いた。いつも、80 代の女性(退所)に声をかけられ参加された様だが、今回おひとりで顔を出してくださったので嬉しいのと有難い気持ちになった。</p> <p>始めに腹部、胸部に両手を当て内側の呼吸に意識を向け、鼻の下に人差し指をあて出入りする呼吸の温度差を意識し心の安定をはかる。</p> <p>次のアイソトニックでは立位で血流を促し、心肺機能を高めていく。呼吸がやや荒くなった様でアイソメトリックは通して椅子ヨーガとなる。</p> <p>80 代男性はがっちり型で足腰は丈夫そうだが、マスク着用の避難生活のストレスも関係しているのか胸筋が緊張して固くなり、呼吸は浅いと見受けた。</p> <p>アイソメトリックで関節や筋力強化(特に胸筋)目的とし、声を出す事で息を深く吐きリラックスにつなげ、身体の余分な緊張が抜けていく感覚の意識化を促す。呼吸法で呼吸から心と身体の意識化を促しストレスや緊張感を解消する。</p> <p>パーミングで血流を促し目の疲れを緩和。</p> <p>終わった後担当者の方と話したところ、千寿閣は 5 月で閉鎖の予定だそうです。現在 15 名ですが、能登へ行かれたり、急に外泊されたりして、日中いらっしゃる方は少ないようです。</p> <p>来週参加される方がいらっしゃるかどうかは全くわかりませんが、とりあえず来週は行くことにして、もし参加者がいなければそのまま帰ってきます。</p>



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 5 月 16 日(木) 14:10~15:00
場所・会場	額谷ふれあい体育館(石川県金沢市額谷町又 16)
指導者・サポート係	指導:永瀬加代子 サポート・記録:石川真奈美
参加者	参加者 計 4 名 <内訳>男性 3 名(50 代 1 名 60 代 1 名 70 代 1 名) 女性 1 名(70 代)
ヨーガ療法指導内容 (椅子ヨーガ)	<p>1. 体調の確認と YTA</p> <ul style="list-style-type: none"> ・天気が悪かったので、朝からずっと体育館にこもっていた。 ・初めて参加する。・この体でもできますか？(太っている方) <p>この日は物資係の方から、「物資の調達を希望の方は車で送迎します」と声かけがあり、ヨーガ開始の時間前に、数名の方はバタバタと外出されてしまった。体育館の中やテントの内外では、たくさんの人の動きや会話もあり、常に感覚器官の働きがあり、落ち着かない状態なので自分の体に集中できるよう促していく。そして、この体育館も避難場所としては 5 月いっぱいまで閉館することが決まっており、次の仮設住宅でも生活の準備や不安もあるということで、交感神経優位な状態なので、呼吸法を行い自律神経を整えていきたい。</p> <p>2. 呼吸の意識化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手を膝の上に置いて目を閉じて自然の呼吸を感じる ・太ももの温かさを手の平で感じる ・人差し指を鼻の下に当てて吐く息の温かさ、吸う息の冷たさを感じる ・手の甲をわきに当てて自然な呼吸を感じる ・あばら骨の動きを感じる(浅いとか、ゆっくりなど) <p>※「体に意識を向け、いつもは感じない呼吸のことに気持ちを向ける」</p> <p>3. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ アイソメトリック・スロー・ブリージング・エクササイズ</p> <p>※初めての方で男性の方も多かったので、力が入っているのを感じてもらう</p> <p>※一回毎にお腹に手を当ててお休み。肩や指先に気持ちを向ける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・左手はグー、右手はパーで掴み、グーは開こうとし、パーは握ろうとする <p>有音アー3 回</p> <ul style="list-style-type: none"> ・右手を外側に向け、左手と合わせて指先を引っ掛け、アーで引っ張りながら右へ捻る。力を入れたまま戻してアーで手を下ろす。反対も同様に。有音アー3 回 <p>※アイソメトリック・アーサナ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手を腰に当ててアーで押し合う。押し合ったまま 3 呼吸維持 <p>※「ストレッチは伸ばすこと。伸ばしてばかりだと筋肉が伸びきってしまうので負荷をかけて鍛えることが大事。お腹の脂肪が気になる方も、どれもお腹に力が入るので、腹筋が鍛えられる。」</p> <p>※アイソメトリック・スロー・ブリージング・エクササイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手の平を合わせて、アーと言いながら、押し合ったまま上に上げる <p>吸って、力を入れたまま下ろしアーと息を吐きながら両手をほどく</p> <p>反対も同様に。有音アー3 回</p> <p>※参加者の言。この時の呼吸が難しい。</p> <p>指導者は何度か丁寧に呼吸の仕方の説明を繰り返す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・右手を右側頭部、左手を左膝外側で、引っ張りながらアーと言いつつ右へ捻る。 <p>吸って、力を入れたまま戻しアーで手をはさず。反対も同様に。有音アー3 回</p> <ul style="list-style-type: none"> ・右足の上に右手を置いて、吸って力を入れて、アーで足を持ち上げる。

能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 5 月 23 日(木) 14:30~15:30
場所・会場	額谷ふれあい体育館(石川県金沢市額谷町又 16)
指導者・サポート係	指導:永瀬加代子 サポート・記録:三井昌子
参加者	計 8 名(内 1 名は女性保健師) <内訳> 男性 2 名(50 代 1 名 70 代 1 名) 女性 6 名(30 代 1 名 50 代 2 名 70 代 3 名)
ヨーガ療法指導内容 (椅子ヨーガ)	<p>1. 体調の確認と YTA</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全員ではないが、お腹の脂肪が気になるという方が何人かあったので、お腹周辺の筋肉を鍛えられるものを取り入れ、熱中症になりそうだという方には筋肉強化を目指した。 <p>本日は最高気温が 27℃と 5 月でも気温が高い一日となった。気温は寒くなったり暑くなったりしている。この施設ではヨーガボランティア活動を 4 月から行っていたが、5 月いっぱいまで閉鎖が決まっている。熱中症が気になるという方は水分を飲み対策を取り、編み物をされている方は目など問題はないとのこと。筋肉がふちゃふちゃだという方も参加されており、筋肉が付くと体内の水分を保持できることも伝えた。</p> <p>2. 呼吸の意識化(閉眼)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手を膝の上に置き自然呼吸 ・両手の甲を脇に当て自然呼吸 ・両手をお腹に当てて自然呼吸(お腹の動きを感じる) <p>3. アイソメトリック・ブリージングエクササイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・左手のひら胸の前, 右手前から重ね手のひら組み合わせ 有音ア音 2 回, 組み替えて同様に. 3R ・左手左側頭部, 顔は右斜め上を見上げる 有音ア音 1 回, 右側も同様に. 3R ・左手胸の前, 右手下から指同士からめて引き合い, 左捻り 有音ア音 1 回, 指を組み替えて右側へも同様に. 3R ・両手後頭部, つま先立てて 有音ア音 3 回 ・両手腰, 顔は上を向く 有音ア音 3 回 ・左手左側頭部, 右手右腰 3 呼吸 有音ア音 1 回, 組み替えて同様に. 3R ・(椅子に浅めに腰かけて, 足を少し開き) 両手左太ももの横(外側), 体を左へねじる 3 呼吸 (お腹に力が入っていることを感じる) 有音ア音 1 回, 組み替えて右側も同様に. 4R ・左手左太ももの上, 左足上に持ち上げる 3 呼吸 (お腹に力が入っていることを感じる) 有音ア音 1 回, 組み替えて右側も同様に. 3R ・(軽く足を広げ)両腕交差, 両手太ももの内側 3 呼吸

	<p>(お腹に力が入っていることを感じる) 有音ア音 1 回, 組み替えて同様に. 3R</p> <p>4.アイソトニック(立位) 心肺機能強化と心身活性の目的 ※1メニュー毎に胸に手をあてて鼓動や肺の動きを観察する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手を前後に振り, 体を正面→右→正面→左 (各2回ずつ)×4 回 ・左手を肩に当てて肩回し 10 回, 反対回し 10 回. 反対側も同様に. ・両手を挙げると同時に踵も上げ, 腕を下すと同時に足もすたとんとおろす 10 回×2 ・両手を床と平行になるように前に出し, 片足ずつ持ち上げる 10 回×2 ・両足を広めに開き, 屈伸しながらしゃがんだ時に両手は胸の前でタッチ 10 回×2 ・両手前後に振り 3 回目でしゃがむ 10 回 <p>5. 呼吸法(椅子に腰かけて)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お腹に手を当てて, お腹の動きを感じる ・お腹に手を当てて, 有音ア音で吐く 5 回 ・お腹に手を当てて, 無音ア音で吐く 5 回 ・両手真横に開いて, 有音ウ音で腕を閉じる 5 回(肺の真ん中を使う) ・両手真横に開いて, 無音ウ音で腕を閉じる 5 回(肺の真ん中を使う) ・両腕を胸の前で組み, 有音ン音で肘(腕)を下げる 5 回 (肺の上の方を使う) ・両腕を胸の前で組み, 無音ン音で肘(腕)を下げる 5 回 (肺の上の方を使う)
所感・感想	<p>(参加者の感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・(「お腹に力が入っているのがわかりましたか?」との指導者の問いに) ちょっと良くわかりませんでしたでしたが, 体が温まりました. ・肩回しをしたら, 肩が固いことに気が付きました. 肩を回したら気持ちが良いので自分でもまたやってみようと思いました. ・(熱中症になりそうだと言われた方は)ちょっと元気が出ました. <p>(所感・感想) <指導者></p> <ul style="list-style-type: none"> ・みなさん運動不足. 絶好調と言いながら運動などをしている訳ではなく, 失体感があるように感じられ, 意識を向けることがないのではないかと感じた. ・元気が出てきたとの言もあり, 自分の身体の調子に気付けたのかもしれない. ・実習開始前は少し緊張していて口数も少なかったが, 実習が終わった後は表情も和らいでほぐれてきた感じがあった. にこやかな表情になって心もほぐれたのではないかと推察した.



能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 5 月 28 日 14:30~15:20
場所・会場	卯辰山健康交流センター千寿閣
指導者・サポート係	指導者:河崎 幾恵 サポート/記録:塚崎葉子
参加者	2 名 <男性 30 代 1 名 女性 70 代 1 名> ※男性はスタッフの方
ヨーガ療法指導内容 全て椅子ヨーガ	<p>1, 体調確認 まあまあ、順調です 寝不足のせいか眠いです</p> <p>2, 自分の身体や呼吸の意識化 両手をお腹に当て対話する気持ちで呼吸に意識を向ける 両手を胸におき呼吸と胸の動きを感じる 人差し指を鼻の下におき鼻から出入する呼吸や温度差を意識する</p> <p>3, アイソトニック 以下メニュー毎に力を抜き数呼吸休む ・両肘を曲げ正面→右→左の順に肘を引く 5R ・両手を横に広げ正面で右上交差したら下から引く、正面で左上交差して両手は真上 5R ・両手両踵を同時に上げる→片脚ずつ前に蹴り出す 12R ・両手を同時に上げて振り下ろしつつ上体を前倒し 7R ・両肘曲げて左右に振る 7R</p> <p>4, アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ ※全て有音 以下、メニュー毎に腕、肩の力を抜いてリラックスし脱力の感覚を意識する。 ・頭の後ろで指を組み押し合い アーで 3 回 ・指を組み、おでこに当て押し合い アーで 3 回 ・右手右側頭部、左手左腰に当て顔を右に倒す ※組み替えて同様 アーで 3R ・右手右側頭部、左肘肩の高さで曲げ上体を左振り ※組み替えて同様 アーで 3R ・指を組んで掌を返しつつ腕を真上に アーで 3 回 ・両手を後ろで組み腕を上げつつ上体はやや前に アーで 3 回 ・両手を腰に当て押しつつ胸を広げる(顎をあげても良い) ウーで 3 回 ・両手を腰に当て押しつつ胸を広げて(頭下げない) ウーで 3 回 ・両手を腰に当て背中をやや丸め押し合う ウーで 3 回 ・右肘 90 度に曲げ、左手右肘内側に当て押しつつ右振り ※組み替えて同様ウーで 3R ・右肘 90 度に曲げ、左手右肘外側に当てそのまま押し合う ※組み替えて同様ウーで 3R</p> <p>指導者「身体を動かしている時の緊張感、緩めた時のリラックスを感じましょう」 ・右足首上で交差して浮かし、手は後頭部で組み上体をやや後倒し ※組み替えて同様 ンーで 4R</p> <p>以下、1R 毎に掌を太ももにおきリラックスし脱力を感じる ・両踵を上げ両手膝の上で押し合い 5 呼吸キープ ンーで 3R ・右足踵を床に付け足指広げ、左手後頭部で上体やや前倒して 5 呼吸キープ ※組み替えて同様 ンーで 3R ・両脚を開き手は膝の外側にあて押しつつ 5 呼吸キープ ンーで 3R ・両脚をやや閉じ両手交差し膝内側におき背中丸め 5 呼吸キープ ンーで 3R</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ・右脚を上げ左手右膝外、右手右側頭部で右振り 5 呼吸キープ ※組み替えて同様 ンーで 3R ・右手左膝外、左手左側頭部に当て顔を見上げて 5 呼吸キープ ※組み替えて同様 ンーで 3R <p>最後に掌で太ももの温もりを感じ、温もりが腕、肩に伝わるように意識する。</p> <p>5. 呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手をお腹に当て息を吸って膨らましアーで吐く 3 回 >>お腹の動きが小さくなるのを感じる ・吸う息で手、胸を広げウーで吐きつつ戻す 3 回 >>胸の動きを意識し胸の動きが小さくなるのを感じる。 ・吸う息で肩を持ち上げンーで吐きつつおろす 3 回 >>楽な呼吸で肩と一緒に動いている身体全体の呼吸を感じる。 <p>パーミング 有音ンーで 3 回</p>
	<p><参加者の感想> 身体がポカポカした。 身体が温まった、眼がすっきりした。</p> <p><所感・感想と YTA> 昨日は気温 30 度越えの暑さ、今日は強い雨降り 15 度前後の気温で身体に堪える温度差でした。 初参加の 30 代のスタッフ男性は寝不足と話されたが元気にエクササイズをされました。始めはややぎこちない感もあったが段々とリラックスできたのか呼吸に変化が見られ、終わった後はスッキリされていました。スタッフの立場として気苦労や緊張によるストレス過多と失体感、またこの気温差で自律神経もより乱れがちではないかと感じました。 今日が最後の参加となる 70 代の女性は変わりなくヨーガをされ「普段も習ったエクササイズを思い出してはやっている」との言葉に嬉しい気持ちになりました。多くは語らない人でしたが、お会いする度に何か強い意思を感じ取りました。帰り際、ラウンジで見かけたので声をかけたら、目を潤ませ玄関まで見送って下さいました。退所後もヨーガで日々健やかに過ごして頂ければと願うばかりです。</p> <p>始めに腹部、胸部に両手を当て内側の呼吸に意識を向け、鼻の下に人差し指をあて出入りする呼吸の温度差を意識し心の安定をはかる。 次にアイソトニックで血流を促し身体を温め、心肺機能を高める。アイソメトリックで関節や筋力強化を目的とし、声を出す事で息を深く吐きリラックスにつなげ、身体の余分な緊張が抜けていく感覚の意識化を促す。呼吸法で呼吸から心と身体の意識化を促しストレスや緊張感を解消する。パーミングで血流を促し目の疲れを緩和。</p> <p>当該施設は今月末で殆どの方が退所、市内の閉所の別施設から一家族が入所予定でそれ以外の入所予定は未定と言葉を濁された。係の方と検討した結果、来週(6/4)のボランティア訪問はお休みとし翌週(6/11)訪問する事になりました。</p>

