介護予防ミニ講座㉗

チェアヨガで体とこころの健康づくり

最近はコロナ禍による在宅ワークの機会も増え、椅子やソファーに座る時間が長くなりました。そこで自宅で手軽に、老若男女を問わずどなたでも簡単にできる椅子を使用した「チェアヨガ」をご紹介します。

チェアヨガの土台は、**1 基本姿勢**と**2 基本呼吸**です。

1 基本姿勢

椅子に浅く腰掛け、足を腰幅に開きます。床に足をしっかりつけた状態で、膝を90度に曲げ、背筋を伸ばします。自然と胸が開き呼吸が楽に通るようになります。

2 基本呼吸

鼻から3秒吸って、鼻から3秒吐く「鼻呼吸」が**基本呼吸**となります。

コアラのポーズ

●**基本姿勢**で座り、目の前で丸太をつかむように両手を組みます。お腹から腰の順に猫背になり腕を突き出して、**基本呼吸**「鼻から3秒吸って、鼻から3秒吐く」を3回繰り返します。

呼吸に合わせて背中を伸び縮みさせることで、背中や胸まわりのコリをほぐし、代謝と呼吸量を増進させます。

脇腹伸ばし

①足を大きく開き、背筋を伸ばします。

②右手を下ろし、大きな円を描くようになるべく後ろから耳の横まで伸ばします。

③左足の方向へ上体を倒し、**基本呼吸**「鼻から3秒吸って、鼻から3秒吐く」を3回繰り返します。

④手を上げたまま上体をゆっくり起こし、手をゆっくりと膝の上まで戻します。

《左右3回ずつ》

肋骨まわりの筋肉をほぐす「脇腹伸ばし」では呼吸機能を改善し、姿勢の崩れによる左右のバランスの乱れを修正して腰痛や関節痛の予防にもつながります。

この他のポーズでは、肩甲骨まわりの血流改善や体内の深部温を高めるもの、骨盤・股関節まわり・ふくらはぎ・前脛骨筋の血流を促進するものなどがあります。ホームページの動画もぜひご覧ください。

また、ハーツつるがでは月1回(不定期)体験会を開催しています(次回1月23日(土) 14時～ ㊐コールセンター)。参加者のみなさんからは「短時間で体があったかくなって気持ちいい!」「じんわり汗をかいてリフレッシュできる」といった声をいただいています。特別な道具もいらないので、毎日の習慣にも気軽に取り入れられます。みなさんもぜひお試しください。

(注：チェアヨガは診断・治療を目的としたものではありません)

敦賀きらめき
施設長 松見 静男
(チェアヨガインストラクター)

敦賀きらめき
TEL.0770-21-1500
時間/9:00～17:00
(月～金)

引用元
日本福祉人材育成協会 資格認定講座
「チェアヨガインストラクター～Basic～」

動画で紹介中
トレーナーMATSUの
チェアヨガ