

お元気ですか?ココロとカラダ

当法人では社会貢献の一環として、地域や様々な施設などにヨガインストラクターの派遣を行っております。まずはお気軽にご相談下さい。

高齢者が行うヨガの効果



ヨガで最も大切な要素が「呼吸法」と「正姿勢」です。
「正しい呼吸」をするためには「正しい姿勢」が大切です。

☑いすに座って行うヨガは高齢者でも、体が硬くても、無理なく取り組めます。体を気持ち良く伸ばすことで、自律神経を整え、健康維持や介護予防などの効果を期待できます。

☑一人ひとりの運動機能の状態に合わせた指導をします。その結果ADL、QOLの向上につながります。

NPO 法人日本ヨガ連盟認定ヨガインストラクターの出張指導をご活用下さい

【内容】開催場所、開催時間帯、所要時間など、ご依頼主様のご要望に応じてプログラムの構成をいたします。
ヨガマットがなくても可能です。
当日の準備品などは、担当する講師と事前に打ち合わせていただきます。
なお、人数によっては、アシスタントを追加する場合があります。

【費用】講師料(課税対象)および講師交通費(実費)を請求させていただきます。講師料は参加人数、所要時間などにより講師料が決定いたしますがご依頼主様のご予算とご相談となります。なお、ご依頼主様都合によるご依頼取り消しはキャンセル料が発生いたしますのでご了承下さいませ。

【出張範囲】基本的には所属会員の在住県となりますが、近隣まで出張可能な場合がありますのでお気軽にご相談下さい。



【ご依頼例】
所要時間：20分 場所：施設内ホール
人数：10名程度 費用：1万円
内容：レクリエーションやリフレッシュになる軽い運動。

NPO 法人日本ヨガ連盟はこんな団体です

「ココロ」と「カラダ」のバランスを整えることができるヨガなどを通じて、すべての人に対し、病気の予防や体質改善など健康になるお手伝いと、ヨガの健全な普及を目指し、指導者の育成を行い、社会福祉に貢献する活動をしています。

活動目的

日本ヨガ連盟は、ヨガ等を通じて幼児から高齢者など幅広い階層に対して病気の予防と健康維持増進支援及び、指導者の資質向上と育成を図る事業を行い、社会の福祉に寄与することを目的に設立されました。

お問い合わせ

認定特定非営利活動法人(NPO 法人) **日本ヨガ連盟**

<https://www.npo-yoga.com/>

〒020-0885 岩手県盛岡市紺屋町 4-24 E-mail info@npo-yoga.com

毎日の習慣にしよう!

車椅子に座ってできるかんたんヨガ

所要時間
20分

老人介護福祉施設など、車椅子でのヨガレッスンの例です。

- ヨガの基本
- ★呼吸は鼻を使って行います。苦しい場合は口から吐いてもOK。
 - ★呼吸は、細く、長く、ゆっくりと。

ウォーミングアップ

発声呼吸法



【やり方】

1. 息を吸いながらお腹をゆるませ、膨らませます。
2. 「あー、いー、うー、えー、おー」と各ター息ずつ、長く声を出すようにします。

【効果】

心肺機能の維持・改善

【ポイント】

胸に手を当てて行くと胸式呼吸が意識的にできるようになり、交感神経が活発になります。

上半身をほぐす

稲穂のポーズ



【やり方】

1. 片手は椅子に置き、息を吸いながら片手を上げる。
2. 息を吐きながら脇を伸ばす。
3. 吸う息で体を起こす。

※反対側も同じように行う

【効果】

首や肩をほぐす。頭痛解消。呼吸が深まる。

【ポイント】

身体をたくさん倒すのではなく、脇腹を伸ばしましょう。

腕が上がらない場合は、身体だけ倒してもOKです。

下半身をほぐす

足先～膝裏ほぐしのポーズ



【やり方】

- ・「つま先を上げる」→「かかとを上げる」を数回繰り返す。
- ・足首を回す。(または足先を動かす)
- ・軽く足踏みをする。
- ・片脚ずつ脚を前に伸ばし、膝裏を伸ばす。
- ・片方の膝を両手で持ち、中指を膝の裏に当て、足をぶらぶら揺らす。

【効果】

足の血行促進。転倒予防。筋力アップ。変形性膝関節症予防。むくみ解消。

【ポイント】

どの動作もご自分のペースで、可能な範囲で行いましょう。

クールダウン

意識的 腹式⇔胸式呼吸法



【やり方】

1. 息を吐きながらお腹を引き締めます。
2. 息を吸いながらお腹をゆるませ、膨らませます。

【効果】

心肺機能の維持・改善

【ポイント】

ゆったりと深い呼吸をしましょう。疲れや嫌な気分が外に出ていくイメージを大切に。吐く時はお腹に、吸う時は胸に意識を移動しながら呼吸をすることで呼吸のリズムが整い、リラックス効果が得られます。