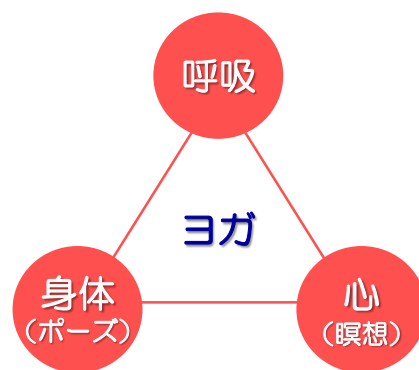


# 1. イントロダクション

## 1 ヨガとは

ヨガは古代インドで発祥した心と体を鍛錬する健康法です。「ヨガ」には「結びつける」という意味があり、①呼吸、②身体（ポーズ）、③心（瞑想）を三位一体で行うという点に特徴があります。

**ヨガは単なるフィットネスではなく、心と体をバランスよく鍛えるプログラムです。**



## 2 ヨガの効果

ヨガには、現代人の様々な不調を解消する効果があります。

### 1. 柔軟性を高め、筋力アップ

- ・柔らかく疲れにくい体をつくる
- ・インナーマッスルが鍛えられる
- ・体の歪みがとれ、美しい姿勢になる
- ・血行を促進し、肩こりなど慢性的な凝りに効く

### 2. 自律神経を整える

- ・自律神経のバランスを整える
- ・回復力を高めて、現代人の様々な不調を解消する
- ・ストレス緩和物質の分泌などで、抗ストレス体質になる

### 3. 脳を活性化する

- ・体の型を意識させる動きが脳を活性化する
- ・記憶力や集中力を高める
- ・右脳が活性化し、新しいアイデアや発想が生まれやすくなる

### 4. 精神のコントロール

- ・不安や緊張を制御でき、平常心を保てる
- ・自分自身を客観視できるようになる
- ・不調を早期発見しやすくなる

## 3 プログラム内容

### あんしんペアヨガ (2人組バージョン)

1. イントロダクション
2. 輪のポーズ (向かい合わせ)
3. はばたきのポーズ (向かい合わせ)
4. ももんがのポーズ (隣同士)
5. 木のポーズ (隣同士)
6. ふれあいのポーズ (隣同士)
7. あんしん瞑想 (向かい合わせ)
8. あんしん瞑想 (隣同士)



### ALSOK あんしんヨガ

「ALSOK あんしんヨガ」は、どなたでも無理なく行える「チェアヨガ」(椅子に座ったままでできるヨガ)をプログラム化したシニア向けヨガです。「呼吸法」「姿勢(ポーズ)」「瞑想」からなる約30分のプログラムを基本としています。

## 4 ヨガ実施時の注意事項

以下はペアヨガを行う際の注意事項です。

- ・向かい合って座っていると先生の見本が見られないことがありますので、説明を具体的に聞こえるだけでイメージできるような表現にするよう気をつけましょう。
- ・介護施設のご利用者様同士で行う場合は、ADL (日常生活動作) や体格が同じくらいの方をペアにしないと気持ちよくできない可能性があるため、ペアを作る際はご注意ください。
- ・輪のポーズなどで腕の長さや可動域が違う人同士がペアになる場合は、直接手をつながずに1本のタオルをお互いにつかんで体格差を調整するという方法もあります。
- ・ペアヨガは始める前に、相手と触れ合う部分の衛生管理やうがいなどを行ってください。