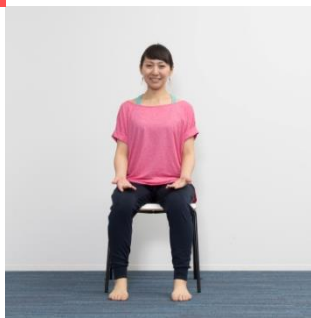


## 1 基本の姿勢



このポーズは腕と手を互いに押し合うポーズです。

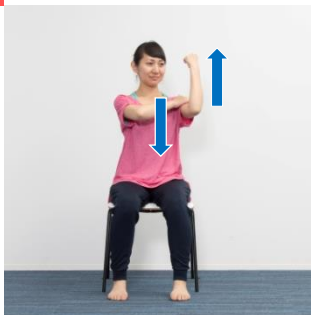
日常生活に必要な腕や肩回りの筋肉を強くする効果があります。

まずは、よい姿勢をつくりましょう。

げんきポーズ  
日常生活をスムーズに行う上で必要な筋肉を強くする効果があります。

- 日常生活で重要な腕や肩回りの筋肉を強化する

## 2 左手で右腕を押さえる



右肘を肩の高さで曲げます。

反対側の手で腕を押さえます。

腕と手で互いに押し合う動作です。

## ポイント

腕は無理なく上げられる高さで行いましょう。  
動きが少ないポーズは呼吸を止めがちです。血圧が上がりやすくなるので、呼吸は止めないように気をつけましょう。

## 3 吐く呼吸で力を入れる

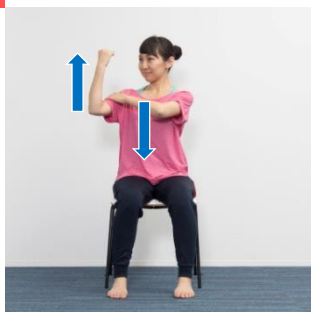


呼吸に合わせて行いましょう。息を吸って緩めます。  
吐きながら左手と右腕を押し合います。

吸いながら緩めて、吐きながら押し合います。  
(もう1回行う)

最後は吸いながら左手を緩めて吐きながら両手を下ろします。

## 4 反対側（左手）も行う



左肘を曲げて反対の右手で左腕を押さえます。  
息を吐きながら力を入れて互いに押し合います。

息を吸って右手を緩め、吐いて力を入れます。  
ご自分のペースで行っていきましょう。  
(2回ほど行う)

## 5 基本の姿勢に戻る

最後は基本の姿勢に戻って終わります。

- ヨガは動きは緩やかでも血圧や神経などに直接作用するため、身体に与える影響が大きいです。
- 介護施設においてヨガを行う際は、必ずバイタルチェックと体調確認をお願いします。
- 食後すぐは避けてください。ヨガを行う前には十分な水分補給を行い、お手洗いをすませてから始めてください。
- ヨガは鼻から吸って鼻から吐く鼻呼吸が基本ですが、鼻呼吸がづらい方は口呼吸でもかまいません。