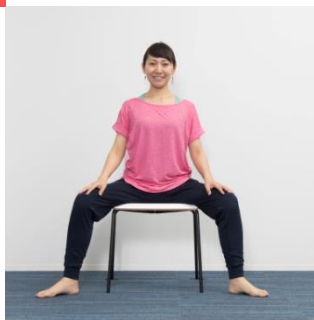


7. わき腹のばし

1 足幅を広く開く



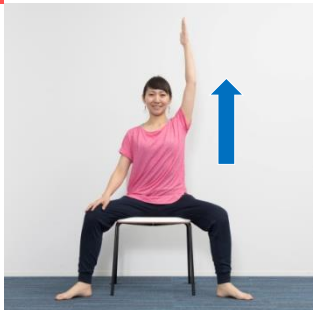
このポーズは身体の側面を伸ばすポーズです。上半身の左右の歪みを改善する効果があります。

まずはい姿勢をつくり、足幅をできるだけ広く開きましょう。足の裏は床にしっかりつけて背筋を伸ばします。

わき腹伸ばし
体側を伸ばすポーズです。
上半身の左右の歪みを改善する効果があります。

- 肩回りの可動域を広げる
- 上半身の左右差の改善
- 腰痛や上半身の関節痛予防

2 右手を上あげる

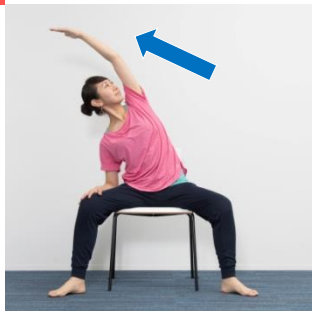


息を吸いながら右手を真上に上げます。



ポイント
手を上げるのがつらい方は上げられる高さでかまいません。または指先を肩に添えて行いましょう。

3 呼吸に合わせて倒す

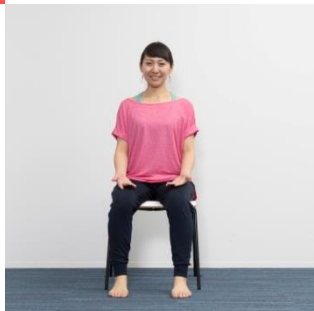


息を吐きながら身体を左側に倒します。

目を閉じられる方は目を閉じましょう。

その位置で呼吸をします。
吸ってー、吐いてー
(3回ほど)

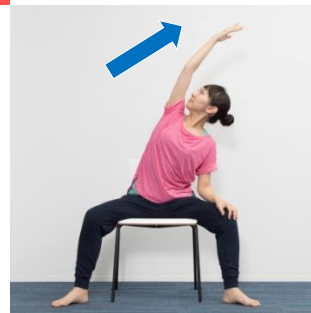
4 基本の姿勢に戻る



息を吸いながら、ゆっくり起き上がります。(2の位置)

息を吐きながらゆっくり手を下ろして、基本の姿勢に戻ります。

5 反対側(左手)も行う



息を吸いながら左手を上げ、吐きながら右側に倒します。目を閉じて呼吸をします。

6 基本の姿勢に戻る

- 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、鼻呼吸が辛い方は口呼吸でもかまいません。