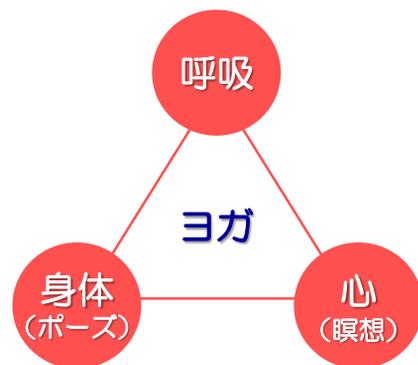


# 1. イントロダクション

## 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. 脳を活性化させる

- 体の型を意識させる動きが脳を活性化させる
- 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

### あんしんヨガ

1. イントロダクション
2. よい姿勢（基本の姿勢）
3. 深い呼吸
4. あん深呼吸
5. あんしんアッハッハ呼吸
6. あんしんサンド呼吸
7. 脇腹のばし
8. ねじりのポーズ
9. かけつけのポーズ
10. げんきポーズ
11. 足マッサージ
12. 数かぞえ（瞑想）




「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

- 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、身体に与える影響は大きいです。
- 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。
- 食後すぐは避けて行うようご注意ください。
- 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。