

## 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。

## 2 右腕を左手で押さえる



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。

### 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

### 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

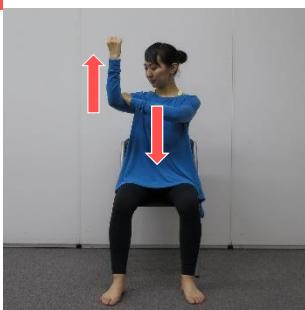


呼吸に合わせて行いましょう。息を吸って緩めます。吐きながら手と腕を押し合います。

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)

最後は吸いながら手を緩めて吐きながら手を下ろします。

## 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。

息を吸って緩め、吐いて力を入れます。  
ご自分のペースで行ってみましょう。  
(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。

ヨガの安全管理

・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、鼻呼吸がつらい方は口呼吸でもかまいません。