

1 基本の姿勢



これはペアの方と両手を合わせ、片手を広げて胸を開くポーズです。

ペアの方と向かい合って座り、よい姿勢をつくりましょう。

はばたきのポーズ
ペアの方と向き合い、片手を広げて胸を開くポーズです。

- 内臓の強化
- 胸を開いて姿勢矯正

2 胸の前で両手を合わせる



ペアの方と胸の前で両手を合わせます。

肘は軽く曲げておきましょう。

ポイント
参加者の介護度や出来具合に合わせて行いましょう。

3 片手を広げて胸を開く



息を吸いながら背筋を伸ばします。

息を吐きながら、片側の手を正面へ広げ、胸を開きましょう。

4 戻って向かい合う



息を吸いながら、広げた手を戻し、ペアの方と向かい合います。

反対側も行います。

息を吐きながら、反対側の手を広げ、胸を開きます。

吸いながら、広げた手を元の位置に戻します。

5 反対側も行う



(左右、もう1回ずつ行う)

ペアの方と向き合う位置へ戻ったら、息を吐きながら両手をゆっくりと膝の上に戻し、基本の姿勢に戻ります。

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、鼻呼吸がづらい方は口呼吸でもかまいません。