

座ってできる!

シニアヨガ

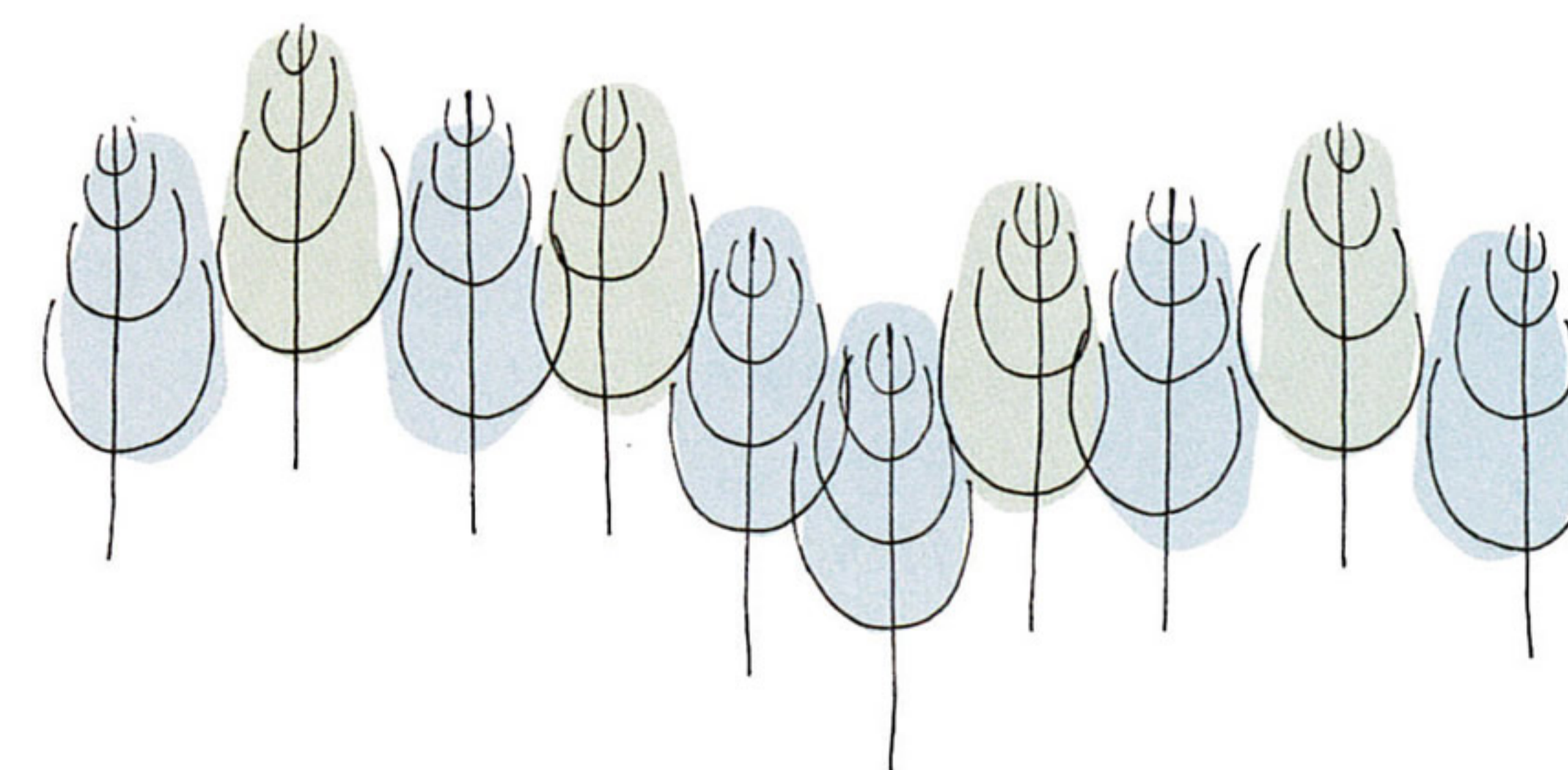
Senior Yoga

シニアヨガインストラクター 山田いずみ

はじめに

今、健康や美容を目的にヨガを始める人が増えています。
ヨガをすると、体、そして心が気持ちよく調和されていく。
きっかけは違って、始めた人の多くが、そんな感覚を覚えています。
「ヨガでおじいちゃん、おばあちゃんを笑顔にしたい！」
「この素晴らしい効果は、高齢化社会の介護予防にきっと役立つ！」
本格的にヨガに取り組むうちに、私の中に熱い思いが芽生えました。
その思いに動かされ、私は実際に介護の仕事に就き、支援や介護が必要な高齢者の体と心について学んだのです。
こうして確立したのが、伝統的なヨガのポーズと哲学を大事にしながら、イスに座ったままできる「シニアヨガ」プログラム。この本では、中でも最も基本的で実践しやすいメニューを集め、ご紹介します。

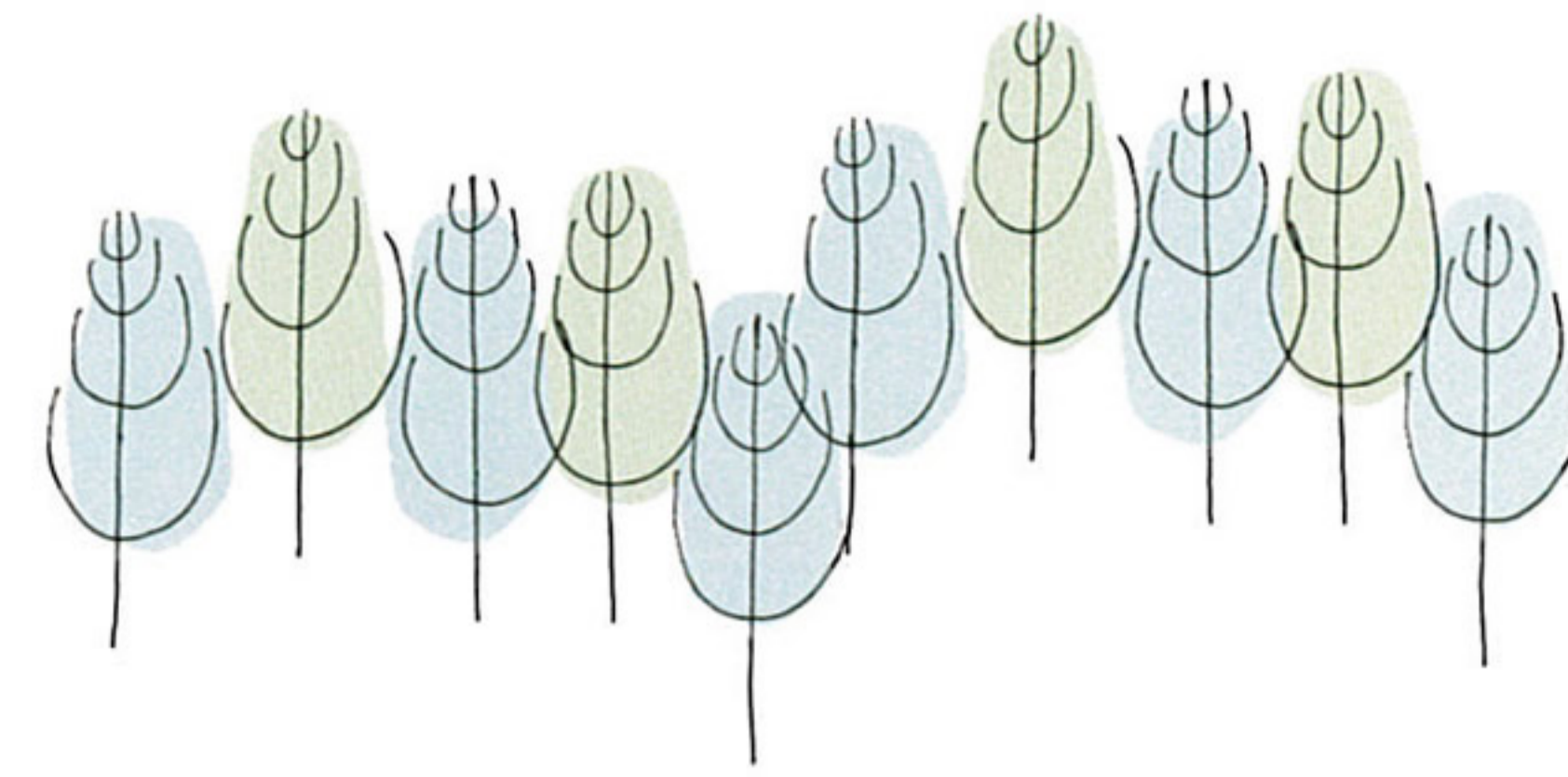
今、私は全国のさまざまなシニアの方とヨガを行っています。また、介護施設のスタッフの方にもそのよさを伝え、取り入れていただくために「シニアヨガ」の講習会を開き、自らも足を運んでお手伝いをしています。
実は、この本に出てくれている私の祖母も「シニアヨガ」の愛好者。83歳ながら、元気にヨガを楽しんでいるんですよ！
お家で家族と一緒に、シニアサークルなどでお友達と集まって。
みなさんもぜひ、心身を元気にする「シニアヨガ」をやってみてください。
楽しく続けるうちに、体も心も解放され、明るくいいきき、気持ちよくなるのを感じていただけるはずです。



体も心も気持ちよくなるのが一番！

83歳の私も、元気にヨガを楽しんでいます

もくじ



はじめに	3
なぜ、ヨガなのか？	6
この本の使い方	8
始める前の注意点	10

コラム シニアヨガの現場から 1 認知症の方も無理なくでき、 体にも気持ちにも明るい変化が	12
---	----

第1章

続ければ体も心もいきいき！ 10分間シニアヨガ 基本のメニュー

1日10分だけでOKです！	14
1 基本の姿勢	16
2 呼吸を見つめる	18
3 背中を丸める 猫のポーズ	20
4 脇腹を伸ばす 脇腹伸ばしのポーズ	22
5 おなかをねじる ねじりのポーズ	24
6 クールダウン	26
ヨガを通じてシニアの方のたくさんの笑顔に出会えます	28
コラム シニアヨガの現場から 2 シニアの方との交流は スタッフも元気をもらえます	30

第2章

気になる不調を改善・予防！ お悩み別シニアヨガ

悩みに応じて自由に組み合わせてください	32
---------------------	----

腰痛

コルセット筋を鍛える 壁立ち	34
骨盤を調整する コアラのポーズ	36
腹筋をつける 船のポーズ	38

肩こり

首まわりを柔軟に 首回し	40
血流を促す タオル体操	42
肩甲骨を開く ボールだっこ	44
胸を開く うさぎのポーズ	46
肩関節をほぐす 下を向いた犬のポーズ	48

ひざ痛

ももの筋力を強化 杖のポーズ	50
ももの裏を伸ばす 立って前屈	52

転倒予防

アキレス腱を伸ばす 英雄のポーズ	54
バランス感覚を養う 片足立ちのポーズ	56
ふくらはぎの筋肉を強化 ヤシの木のポーズ	58

むくみ・冷え

足のポンプ機能を促す つま先立ち	60
下半身の血流を促す 壁に脚をかけるポーズ	62
足のマッサージ	64

不眠

腰の緊張を取る 仰向けのねじりのポーズ	66
精神を安定させる ガス抜きポーズ	68
股関節をゆるめる 仰向けの合蹠のポーズ	70

若さを保つ！ シニアヨガ プラスメニュー① 高齢者に多い誤嚥を防ぐ 顔ヨガ	72
--	----

若さを保つ！ シニアヨガ プラスメニュー② 認知症やうつ予防に リラックス呼吸	74
--	----

若さを保つ！ シニアヨガ プラスメニュー③ ヨガと一緒に生活改善を 積極的に動く	76
---	----

おわりに	78
------	----