



おうちで10分 やさしいヨーガ

(薬食同源 第85号 夏 2021より参照 監修:田中千枝子)



ハタヨガの4原則

原則1 動作は ゆっくり	原則2 呼吸と動作を 合わせる
原則3 意識を集中 (響いている部分に)	原則4 緊張と弛緩 (メリハリ)

ハタヨガのプログラムです
ハタヨガは、ヨーガの種類の中でも元祖と呼べるような代表的なヨーガです。4原則を意識しながら行ってください。

- 筋肉や関節のこわばりが取れる
- 体の歪みが強制される
- 自律神経が整う
- 血液循環が改善する
- ホルモンやリンパ液の分泌が高まる
- 内臓の機能が上がる
- 心の乱れが整う など。



コロナ禍でおうち時間が増えていることと思います！ヨーガで心と体を元気にしてみませんか!?

高知県のコロナ情勢に伴う本事業所の対応

てのひらでは、新型コロナウイルス感染拡大の観点から、ご利用者さまには以下の情報を事前に教えていただくようお願いしております。

- ①体温が37.5度以上
- ②咳・鼻水・のどの痛み等の風邪症状
- ③ご家族の発熱や風邪症状
- ④ご家族の県外への移動や帰省等

訪問時

マスク着用 手指消毒

※④の場合、訪問頻度を減らすことや2週間は訪問サービスにお伺いできない場合があります。

土佐人が教える、土佐弁講座2！

土佐弁をあまり知らない人向けの土佐弁講座、第二弾です！今回は県外の人々がビックリしがちな言葉“のうがわるい”です。

これは頭が悪いという意味に捉えられがちですが“使いにくい”、“やりにくい”という意味です。介護領域では動作や道具などを指して言うことが多いかもしれません。逆に「のうがえい」は“使いやすい”、“やりやすい”という意味です。



過去のスタッフブログやてのひら通信も是非のぞきにきてくださいね♪
てのひら訪問看護リハビリステーション HP



【発行元】 てのひら訪問看護リハビリステーション
【事業所番号】 3960190472
【住所】 〒780-8081 高知県高知市若草町16番5号A棟
【TEL】 088-821-9668 【FAX】 088-821-9667