



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)

床上アーサナ*
 寝床の上でできる、という意味の極めてやさしいアーサナのプログラムです。ヨーガが初めての人、運動が苦手な人にも無理なくできて、おすすめです。
*アサナは「練習」を意味するインドのサンスクリット語で「おとんと練習のための準備」を意味しています。また、アサナは「おとんと」の意で「おとんと」を意味しています。

1 足の親指が少し離れる程度に正座、前の前で合掌。
 2 両手を膝の間に置き、背中を丸くする。自分のへそを見ようとする姿勢。
 3 上体を倒し、頭頂を後ろにつける。背中を丸くしながら、背中を伸ばす。
 4 両手を前に伸ばせ、上体を倒し、前をつける。そのあと、息を吐きながら上体を起こす。
 5 両手首を付き合わせ、膝の横におき、ゆっくり膝手を大きくしていき。
 6 そのまま上体を起こし、前を正座に向けて、ゆっくり背中を反らせる。
 7 両手を前腕に寄せ、上体を倒し、両腕を伸ばす。膝の位置は、両方の手を膝の上におく。
 8 1の正座に戻って、胸の前で合掌。
 9 両手を伸ばしたまま、両手をゆっくり上に伸ばす。上肢で肩を伸ばすことに。
 10 息を止めた状態で、両腕を振りこなしを繰り返しながら肩と水平の高さまで下ろす。さらに両腕を後ろにねじり、両手を開く。
 11 上体を前に倒しながら、両手を伸ばす。両手を伸ばす。両手を伸ばす。
 12 両手を伸ばしながら、両手を伸ばす。両手を伸ばす。
 13 両手を伸ばしながら、両手を伸ばす。両手を伸ばす。

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ばれ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。

- ヨーガで期待できる効果とは
- 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。

所長も実践!

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。

こりやあ、のうがわるい!



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