

# パークサイド Villa 通信

Vol. 6

令和3年5月号

こんにちは。管理栄養士・ヨガインストラクターの坂本です。

新年度が始まり、コロナウィルス話題も少し落ち着いてまいりましたが  
まだまだ予断を許さない状況ですね。

暖かくなって身体を動かしたい、新しい事を始めたいと思う方も多いかもしれません。

今回はヨガのお話を中心にしてまいります。

## ヨガとは？

4000年以上前に体と心を整える修練としてはじまりました。

色々なイメージが先行しているかもしれませんが、老若男女問わず行っていただけるものです。

特にシニアの皆様が抱える心身の不調にも良いと言われてています。

・体力、筋力、柔軟性、バランス感覚の低下・姿勢の崩れ・意欲と気力の低下・不眠や不安感

ヨガは人と比べず自分のペースでできます。大切な事は今の状態を受け入れ、無理せずに  
のんびりやることです。

## 体と心に、じわじわ効いてくる

「運動は苦手だから、無理」と言っている方にこそヨガはおすすめです。

### ①呼吸の効果

ストレッチに似ていますが、大きな違いがあります。

それは呼吸に重点があります。

呼吸をゆっくり行うことで気付かぬうちに抱えている緊張、ストレスを軽減し、自律神経  
や心の安定にもつながります。

### ②姿勢改善の効果

足腰が弱る、歩くのがつらい、飲み込みづらくなるといったシニア層の問題は筋力低下  
による姿勢の崩れとも言われています。ヨガを行うと知らず知らずのうちに姿勢が整って  
きます。見た目も若々しく、加齢による衰えを防ぐことができます。

### ③心の安定

ヨガの呼吸は、体に活力を与えると同時に、深いリラックス感を与えてくれます。自律神経のリ  
ズムが整うので、不眠や不安感といった心の問題にも作用します。

ヨガの効果は即効性はないですが、自分で自分を整える力を養うことができ、根本的な強  
さを与えてくれます。のんびり、ゆっくり取り組んでいきましょう

# YOGA

今回はお腹を意識し強くする**ヨガ**プログラムをお伝えします。

さわやかで体を動かすのに気持ちの良い季節です。

金曜日午後 2 時～通所リハビリテーションにてヨガクラスを行っています。

ポーズが合ってるかなあなど疑問などございましたら、ぜひご参加ください♪

## ①船のポーズ

姿勢を正し椅子に座る

→手で座面に触れ支える

→ゆっくり両足をあげる

→可能であれば足を伸ばす

→呼吸を 5 回繰り返す



お腹ぺったんこを意識

## ②立木のポーズ

壁もしくは椅子の横に立つ

→右足を上げる→不安定であれば左手で壁か椅子で支える

→安定していれば胸の前で合掌

お腹を上を引き上げよう♪



## ③すきのポーズ

壁に脚を向け、仰向けになる

→足を伸ばしたまま両脚、お尻を上げる

→つらく感じる場合は壁を使ってかまいませんし、お尻をさげても OK

→呼吸を繰り返す

息を吐くたびにお腹がへこむ感覚です



来月号は「梅雨の鬱々した気持ちをお食事とヨガでとりはらってしまいましょう♪」をテーマにお伝えしていきます。お楽しみに！



# ご家庭で簡単トレーニング



## 番外編

今回は、番外編としまして、通所リハビリテーションで行っています「ヨガクラス」の様子をお伝えいたします。

ヨガの詳しい説明は、1ページ目に書いてありますのでそちらをご覧ください。簡単に説明いたしますと、呼吸と姿勢を整えることで、身体と心を整えることにつながるとのこと。

実際にヨガを体験した利用者様からは、「身体が軽くなった」「頭がスッキリした」等、様々な反響をいただいております。気になる方は、是非、見学にいらしてください！

## ヨガクラスの風景



ピッ!!



手足フラフラ~



ナマステ~

# 感染対策速報

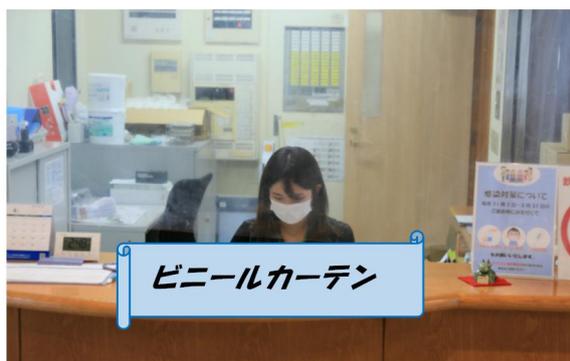
感染対策として新たに追加でゴーグル、サイドガード付き眼鏡、ビニールカーテンを開始しております。



ゴーグル



サイドガード付き眼鏡



ビニールカーテン



ドクターはフェイスガード  
愛用中



【MAP】



アクセス JR青梅線 西立川駅下車 徒歩1分  
中央自動車道 八王子ICより約20分 国立ICより約30分

医療法人社団光誠会 介護老人保健施設 **パークサイドヴィラ**

〒190-0013 東京都立川市富士見町1-36-6

【電話番号】 **042-540-0099** FAX: 042-540-0095

受付時間: 9:00~17:30

事業所番号: 1357080781