

埴町社会福祉協議会 職員へのヨーガ療法指導報告

[日 時] 2012年10月24日（水）17：00～18：30

[会 場] 社会福祉法人・埴町社会福祉協議会・デイサービスホール

[実習者] 看護師・介護福祉士・ケアマネージャー・事務職員
(男性5名・女性20名)

[指導内容] DVD 「アンチエイジング・ヨーガ」座位編

- ・エルボー・ペンディング（肘の曲げ伸ばし）
- ・ショルダー・ローテーション（肩回し）
- ・トゥ・ペンディング（つま先曲げ）
- ・アングル・ペンディング（足首倒し）
- ・ハンズ・ストレッチ・ブリージング
- ・シャシャンカ・アーサナ・ブリージング
- ・ネック・ローテーション
- ・呼吸の意識化（1：1・1：2・有音・無音）

[実習者の感想]

DVDの説明をして、DVDの座位編から始めました。

この施設に通って来る高齢者の人達の為に、何か無理のないヨーガ的な身体の動かし方を学びたい、という職員さんの希望でしたので最後まで椅子で行いました。ご参加いただいた皆様は、メモをとる人もおり、大変熱心に受けていただきました。有音、無音の呼吸の意識化のやり方には、とても感心をしておりました。

「頭がすっきりした、疲れが取れた、このヨーガのやり方は無理がないのでさっそく実践出来る」等の嬉しい感想をいただきました。事務局長様にも最後まで受けていただき感謝を致しております。

ありがとうございました。