

## 埜町社会福祉協議会 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・埜町社会福祉協議会・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。