

椅子ヨガを行う時の 注意点

- 1 姿勢を意識する。
- 2 痛みがでるまで行わない。
- 3 呼吸を止めない。
- 4 過去の自分と比べず、今のからだの状態を観察する



エクササイズバンドの端を握り、息を吐きながら腕を持ち上げて体を傾けます。
椅子ヨガでは呼吸を止めないのがポイント。



何度か続けているうちに肘も伸びて、
スツと腕が上がるようになりました

ポスタルくらぶ×ゆずりは
ポスタルくらぶ会員様限定イベント

からだすっきり、
ココロほぐれる！

初めての椅子ヨガ体験！

足腰の衰えが気になる人でも椅子に腰かけたままできる「椅子ヨガ」運動が、いま、カラフル世代の間で注目を集めています。機能訓練専門サービス「リハビリフィットネスゆずりは」の協力のもと、今年4月に初心者向けの椅子ヨガ教室が開催され、ポスタルくらぶの会員様に体験いただきました。

Text by ささきゆり
Photographs by 橋本剛志

座ったままでも椅子ヨガ



トップインストラクターの
鈴木由紀さん

家庭にあるイスを使って、体が硬い人や高齢の方でも無理なくヨガができる、今話題の「椅子ヨガ」。健康に高い関心のあるポスタルくらぶ会員向けに体験イベントを開催しました。ポスタルくらぶのウェブサイトにメルマガで募集し、男女合わせて40名が体験しました。参加者の方はまず、握力やからだの柔軟性やバランス感覚など、現在の体力をチェック。この体力測定を終えて、「リハビリフィットネスゆずりは」のトップインストラクター（指導員）、鈴木由紀さんが登場しました。「椅子ヨガは、椅子に腰かけたまま行うヨガで、ちょっとしたきついと感じるぐらいの運動です」無理は禁物ですが、多少きついと感じるところがちょうどよい運動強度。続けているうちに、手も足も動きが軽やかになり、筋力もついて、カラフル世代が最も気をつけたい転倒に

よるケガの防止にも役立つのです。最初に椅子ヨガの姿勢のポイントや注意点について教わりました。次は体をほぐすために、目を閉じたまま、直径20cmほどの柔らかいボールを左右の太ももではさみ、ゆっくりと深呼吸をくり返しました。「体内の余分なものを全部、吐き出すような気持ちで深く呼吸をして、吐く息を意識を向けると体がほぐれやすくなります」と鈴木さんが説明するとおり、だんだんと体と心の緊張がほぐれてきました。

筋膜リリースで体スッキリ

次からはタオル、ボール、ゴム製

のエクササイズバンドを使った筋膜リリースです。筋膜とは筋肉を包んでいる膜のことで、全身をおおっています。足でも手でもケガをするとその部分をかばおうとして、ほかの部分に負担がかかり、筋膜がよじれてしまいます。また、同じ姿勢や動作を続けても筋膜がよじれ、肩こり、足腰の痛み、むくみなどといった症状が出るように……。こうした筋膜のよじれを運動によって解消させることを「筋膜リリース」と呼んでいます。

タオルを首にかけた状態で、首を前後左右に動かしたり、ボールで腕や足をトントン叩いたり、今回は15種類ほどの運動に挑戦しました。

1時間以上の運動にもかかわらず、皆さん笑顔が浮かべ、見るからに気持ちよさそう。難病で車椅子を利用する高橋清隆さん（65歳）は、奥さまの浩美さん（58歳）に誘われて参加。「運動している間は、体の痛みを忘れられます」と目を細め、運動不足を自覚する浩美さんも、自宅で続けたいと決意表明。「お茶の世界で生きてきたので、体操をしたことがなくて」と苦笑する猪瀬みな子さん（80歳）も、これを機に近所の施設を探したいと意欲満々でした。健康の維持には、適度な運動と栄養バランスのとれた食事が欠かせません。いつでも手軽にできる「椅子ヨガ」で、体も心もシャッキリと！！



指導員にサポートしてもらいながら少しずつ
からだをストレッチしていきます。

リハビリ フィットネス *ゆずりは

首都圏に18施設ある機能訓練専門サービスです。ヨガや歩行訓練などのレッスンを通して、「いくつになっても歩けるカラダ作り」をサポートしています。

施設見学・無料体験 /
お問い合わせはこちら 03-6369-2867
〈受付時間〉平日9:00~18:00

ゆずりは 歩ける 検索



会場となった永福町2号店(東京/杉並区)。