

## 椅子ヨガで延ばす健康寿命

開催日：2019年4月1日（月）

講師：菅野 博美

肩書：介護予防運動指導員

NPO 法人いきいきのびのび健康づくり協会

機能改善ヨガインストラクター

### 1. 機能改善のために

- ・自分の体をより心地よく動かせるようになること。
- ・元気日々過ごせること。

→運動①

※骨盤の確認

### 2. 介護予防のために

- ・自立と自律を目指す。
- ・その2つを目指すことで QOL（生活の質）の向上を目指す。

### 3. ヨガで身体と心を整える

- ・ゆっくり呼吸することで、自律神経を整えられる。
- ・ヨガで自分自身を内観することにつながる（体と心との対話）
- ・つまり、自分自身と向き合うことができる。
- ・それがストレスを緩和することができる。

有酸素運動は、10分以上継続し、初めと終わりはゆっくり運動する。

無酸素運動は、15～25回、2セットまでを心掛け運動する。

皮下脂肪を減らしたい場合、汗をかく程度の運動が求められる。

### 4. 椅子ヨガの勤め

- ・気軽にできる。
- ・ちょっとした時間や職場でもできる。

→運動②

※運動とともに脳も活性化

以上