

高齢者向け運動指導の A to Z

リレー連載
第6回

高齢者でも無理なくできるヨガ指導

フィットネス指導者が、高齢者へ運動指導するために知っておくべき知識や指導のノウハウを、各専門家に解説していただくコーナーです。



記・橋千鶴

NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会
理事

機能改善ヨガの成り立ち

私が理事を務めるNPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会では、多くの方々に「自立と自律」のための健康づくりを届けることを目指して「身軽」「気軽」「手軽」にできる機能改善体操『3軽エクササイズ®』を発信しています。これは、スモールボールやタオル、椅子などを使用して、簡単な体操でからだをリセットする運動です。日常生活の無意識な習慣の積み重ねによる不良姿勢や無駄な緊張、効率の悪い動きを、機能改善体操で整えていきます。

リセットした自然体のからだになると、機能的な日常生活を送ることができます。ヨガにおいては、ポーズを行う前に機能改善体操を取り入れることで、心地よい状態でポーズに集中することができ、ヨガ本来の効果を引き出しやすくなります。また、ヨガを苦手と思われている方にもお勧めできるプログラムとして、2008年頃から「機能改善ヨガ」を本格的に取り組み始めました。

機能改善ヨガが受け入れられる理由

インドで数千年前に発祥したといわれるヨガは、今や世界各国で広まり、日本でも多くの方が参加しています。ひと口にヨガと言ってもさまざまなクラスがありますが、今までヨガを経験したことがない方や、からだの柔軟性に不安があつて躊躇されている方、肩や腰、膝などにリスクを抱えているため無理だと諦めているような高齢者が、気軽に参加できるクラスはなかなかないようです。

機能改善ヨガは、自分自身でからだのモニタリング（観察）を行い、課題となる部分に機能改善体操を行います。その結果、以下の効果が得られます。

1. バランスがとりやすく、無理なくポーズが行える
2. 可動域が広がり、柔軟性に自信のない方も安心してできる
3. 緊張を取り除くので、リスクのある方も自分のペースで調子を整えながらできる

リセットされた自然体でのポーズは心地よく、自分のからだにしっかり向き合することができます。

本来のヨガの目的

ヨガは、からだを通して心を整えることが本来の目的です。ヨガの呼吸やポーズを通して、気づきを深めて行きま

- ・呼吸は心地よくできている？
- ・吸う息、吐く息で、からだのどの部分が動いている？
- ・手のひらの温度を感じる？
- ・右足裏と左足裏の地面についている部分は同じ？
- ・ポーズをする前とした後の感覚に違いはある？

など、今の自分に集中して意識を向けて行きます。現在をあるがままに受け入れて、さまざまな感情にとらわれず、1つのこと（呼吸やポーズ）に意識を集中させます。

最近「マインドフルネス」という言葉をよく耳にします。「マインドフルネス瞑想」や「マインドフルネス認知行動療法」などがあるように、メンタルコントロールに使われることが多いようです。過去の出来事に引きずられず、未来を考えすぎて不安に陥ることなく「今ここで起きていることを感じて、余計な判断を加えずに受け止める」という思考になることで集中力が高まるだけでなく、創造性や幸福感、健康、リラックス感も高まり、自分をコントロールできるようになるといわれています。

機能改善ヨガは、機能改善体操で自分のからだに向き合うことで気づきを高め、さらにリセットされたからだでヨガに集中し、気づきをより深めることができます。

機能改善ヨガの実際

三日月のポーズ（写真1）を行う場合、まず下記の順に機能改善体操を行います。