



写真1 三日月のポーズ



写真2 ほぐし体操



写真3 ダイナミックストレッチ



写真4
コアの安定性を
引き出す体操

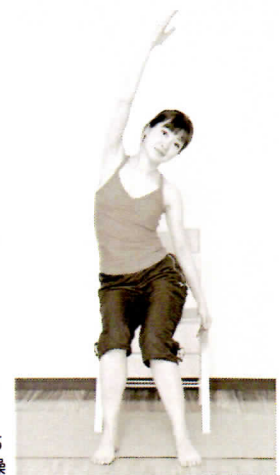


写真5
骨盤左右体操

1. 身体の筋肉の緊張を取り除く（ほぐし）
2. 筋バランスを整える（ストレッチ）
3. コアの働きを活性する（安定性）
4. 全身の協調した動きを引き出す（協調性）

- ・地域の体育館で「スッキリヨガ」というネーミングで開催。
- ・介護予防教室で、ボール体操と椅子ヨガを組み合わせた内容で開催。

例えば、肩甲骨周りのこわばりをとるためのほぐし体操（写真2）を行い、肩甲骨の動きを引き出します。さらに、ダイナミックストレッチ（写真3）で広背筋など上腕の挙上動作に関係する筋肉をバランスよく伸ばします。次に、コアの安定性を引き出す体操（写真4）を行い、姿勢維持を促します。最後に骨盤から脊柱の動きを連動させた骨盤左右体操（写真5）を行ないます。リセットされた状態での三日月のポーズは、無理なく、より集中して行うことができます。

機能改善ヨガの展開例

私が機能改善ヨガを担当している現場は、下記のようにさまざまです。

- ・「スタジオfive'f」（大阪府堺市）では、少人数制で毎回テーマ（腰痛改善、肩こり解消、姿勢改善など）を決めて開催。
- ・「身体の学舎Re-fit」（大阪府堺市）でのレギュラーレッスンでは「初めてヨガ」「肩こり改善ヨガ」というネーミングで開催。
- ・フィットネスクラブで30分のスモールボールを使用した機能改善体操＝「ボディケア」と「ヨガ60」を続けて開催。

今後の機能改善ヨガ

健康づくりのための身体活動を促す1つのツールとして、機能改善ヨガは取り組みやすいヨガだと考えています。ヨガに対してまだまだハードルが高いと感じておられる高齢者の方も多いと聞きます。現場指導で「からだが硬くてポーズがうまくできないですか大丈夫ですか？」「膝が痛くて正座ができませんが迷惑になりませんか？」「肩や腰が辛いですが、私にもできますか？」などの質問を受けることがよくあります。

機能改善ヨガは、自分のからだに向き合い、つねに自分のからだの声を聞きながら進めます。また機能改善体操を差し込みながら行うヨガですから、ヨガのポーズがスムーズに行えるという即効性があります。さらに継続することで、知らず知らずのうちにからだの機能が改善され「膝が動きやすくなった！」や「最近腰痛を起こすことがなくなった！」「肩の痛みが楽になりました！」などの声を聞きます。

1人でも多くの方の「自立と自律」した生活や人生のための健康サポートすることを大切に考えています。今後も、機能改善ヨガをもっと必要な方々に伝えることはもちろんのこと、同じ思いで一緒に活動する仲間作りのために、指導者養成事業にも尽力したいと思います。