

# 「ヨガとリハビリ」

今世界各国でヨガの効果が注目され、リハビリの分野においても積極的にヨガが取り入れられてきている。自己で行えるリハビリテーションや障害の予防や治療として適しており、リハビリを効率的に進めることができるツールの一つになっている。

## ①期待できる効果

ヨガでは全身を動かしコリをほぐすことで、身体を柔軟に導き、**筋力や体力、バランス能力の低下を予防**することが期待されている。近年の研究では瞑想には脳を休ませる効果があるとされ、**認知症予防効果**も期待されている。さらに**心血管機能、呼吸機能の維持やストレスの緩和、抑うつ気分の改善**などにも効果的とされている。

## ②呼吸法

呼吸法を非常に大切にしている。**鼻呼吸**が基本で息のつながりを意識しながら、心と体を落ち着かせていく。

## ③瞑想

瞑想を通じて自分の心や身体に意識を向ける。

### 1. ヨガの基本 鼻呼吸 自分に意識を向ける

<こんな時におすすめ>

瞑想：ヨガの最大の特徴は呼吸を整えること

リラックスしながら身体の隅々にまで呼吸を行き渡らせる

嫌なことがあったり、心を落ち着かせたいとき

#### 用意

<身体の硬さに合わせて>  
新聞やタオルなどを重ねて  
ヨガをする際の補助具に使って  
いただく  
身体をゆだね、足りない部分  
を助けてもらう

1.あぐらで座ります

2.股関節の硬さに合わせて、  
新聞やタオルを膝の下には  
さみ入れます

3.両手を胸の前で  
クロスします

4.背筋を伸ばしながら  
鼻から息を吸い、  
吸いきったら  
鼻から息を吐きます

5.「幸せでありますように…」  
「ヨガができる心  
と身体にありがとう…」  
など感謝を念じます

