

令和5年度仙台市若林障害者福祉センター在宅障害者・一般市民向け教室 「ヨーガ体験教室」

令和5年11月3日
仙台市若林障害者福祉センター

去る令和5年11月3日（金）仙台市若林障害者福祉センター3階研修室（大）にて、令和5年度仙台市若林障害者福祉センター在宅障害者・一般市民向け教室「ヨーガ体験教室」を開催しました。

今回は一般社団法人日本ヨーガ療法学会 常任理事 佐藤美弥子 氏をお迎えし、7名の方に参加していただきました。

初めにヨーガ療法について教えていただきました。

ヨーガ療法とは伝統的なヨーガを科学的な研究をもとに、一般の人や疾患を持つ人でも安全にできるように改良して作られ、身体機能の回復を図るだけでなく、心の落ち着きや睡眠などの精神的な健康を向上させる方法としても効果のある健康法とのこと。

次に、椅子に座った形で、ヨーガの色々なポーズを呼吸に合わせて、体の筋肉を緊張と弛緩させることを学びました。短時間での運動ではありましたが、心身の落ち着きと、翌日には筋肉痛になりそうなくらいの疲労を覚えました。

参加した皆様からは、「呼吸法も色々あることを学びました」や「いつもタイムリーで参考になります」などのご意見をいただきました。

ミニ健康講話では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの予防について、自分が感染しないこと、ほかの人に感染を広げないことを学びました。

今後も皆さまのご意見を伺いながら、楽しめる教室を企画していきたいと思っております。

