

## 第5回オンライン・ヨガ体験実施報告

全国的に新型コロナウイルスの陽性患者増加する中、第5回のオンラインヨガを11月13日に実施しました。前回に引き続き親鴨会は一般の方の「リラックスヨガ」に追加参加する形で参加しました。一般の方は1名。又運営会社のスタッフの参加1名。親鴨会からは2名の参加で始まりました。

今回も新型コロナの陽性患者が増える中、参加者各自の自宅からZoomを用いたオンライン・ヨガに参加しました。

まず、毎回のことですが当日の各自の体調の様子をインストラクターが順に聞いていくことからヨガが始まりました。これは当日体調が良くない人にはヨガを中止してもらうためと、体調が良くない部分をヨガで改善してもらうための配慮です。

最初は頭皮マッサージを行い頭部の血液の流れをよくすることから始まり、途中で椅子を用いたヨガに変わり、30分のヨガは無事終了しました。

11月に入り気候も暑くなく体を動かすには快適の気温でした。

最後にちょっと話題になったのは、11月10日のNHKのeテレの「きょうの健康」の番組で慶應義塾大学の先生が「マインドフルネス」というタイトルで解説がありました。今回のヨガのタイトルは「リラックスヨガ」でしたが、別に「マインドフルネスヨガ」というものもあります。親鴨会からは一度も参加していませんが、ヨガで不安感を和らげる事が出来る事がよく分かりました。今後、親鴨会からも「マインドフルネスヨガ」に参加することも考えたいと思います。

今回は親鴨会から村橋さんと越智の2名が参加しました。

以上

(文責 越智英昭)