

## 第6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が過去最大を記録する中、またこのままでは医療崩壊が現実のものになるかもと言われている中第6回目のオンライン・ヨガを12月18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2名。又運営会社のスタッフの参加2名。親鴨会からは2名の参加で始まりました。

今回もオンラインヨガはZoomを使って行われました。



Zoomによるオンラインヨガの様様

まず、毎回のことですが当日の各自の体調の様子や希望をインストラクターが順に参加者に聞いていくことから始まりました。これは当日体調が良くない人には最悪の事を避けるため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、頭の後ろのマッサージとかして体調を整え約30分間のヨガはあっという間に無事終了しました。30分という時間は比較的短く感じられ、何時も数分終了時間が遅れることも多いです。

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)