

「みて得」

「みて得」は福祉介護系列の学びを伝える新聞です。

ラフターヨガ

を行いました♪

6月11日の5-6時間目、生活支援技術科 裾野ラフタークラブの方を招き、ラフターヨガを行いました。



後半に行ったマッセージのの様子

★ラフターヨガとは？

笑いとしほ呼吸を組み合わせた健康体操(ヨガ)のこと。

●内容と学んだこと

前半には表情筋や体を動かしたヨガを行いました。リズムなどを用いたヨガが多く、誰でも簡単にできるものが多かったです。笑いとしほの呼吸法を組み合わせることにより、心身ともに元気に、ストレスが軽減されたり、血行がよくなるそうです。

後半にはリラクゼーションを行いました。リラックス効果のあるマッサージやアロマをたきながら行いました。リラックスでき、ストレスを忘れることができ、疲れをとることができました。

●感想

ヨガは堅苦しいイメージがあったり、想像があまりよからなかったので、誰でも簡単にでき、心身ともに良い効果があるのだと、いい体験をさせていただきました。

高齢者の方でもやりやすいヨガなので、もっとラフターヨガがいろんなところでなれば、いいなと思いました。