

やすらぎのある幸せな日々へ

ヨーガセラピー

実りある豊かな人生のために 体と心の本質的なケアを

様々な疾患や軽度認知症、麻痺のある方、車椅子の方でも無理のない動きで気持ちよく実習できます

<特徴>

- *加齢に伴い、衰えがちな部位の柔軟性・筋力の維持、向上
- *呼吸と共に動く ⇒ 自律神経系の調整・脳への刺激・ストレス解消
- *筋肉に力を入れて動く ⇒ 日常のQOLが良くなり、脳細胞の新生も期待される
- *マインドフルネス&呼吸法 ⇒ 「いま・ここ」の呼吸に集中し 思考の連鎖を止めます
脳と体のストレス反応を軽減 穏やかに落ち着きます
- *瞑想 ⇒ 脳の活性化 背内側前頭前野の活性・肥大化 老化による前頭葉の委縮予防
ごく簡単な瞑想から人生の肯定感を ~いろいろあったけど 良い人生だった~



これまでヨーガに参加された方
要支援～要介護3

クモ膜下出血による片麻痺・高血圧
脳出血後遺症による片麻痺・糖尿病
早期認知症・脊柱管狭窄症・不眠
失語/構音障害・アルコール依存
鬱病・鬱症状・パーキンソン病
リウマチ・悪性腫瘍・大動脈閉塞症
アルツハイマー型認知症・前立腺肥大
ワーレンベルグ症候群発作後遺症
血圧乱高下・むちうち他



利用者さまの声

- *ヨガの翌日は体がとても楽
- *転ばなくなった
- *動いた後はさっぱりして気持ちがいい
- *室内では杖がいらなくなった
- *眠れるようになった
- *気持ちが明るくなった
- *声を出して動くせいか飲み込みが良くなった
- *弱くなっていた膝のまわりに少し筋肉がついて
歩くときに、バランスがとりやすくなった
- *リハビリは諦めないことが大事なんですね
- *家族から最近少し落ち着いたねといわれる
- *心身共に楽に穏やかになり血圧もいい具合になる
- *幸せな気持ちになります 感謝
- *なんともいえない穏やかな気持ちになれる
- *‘体に感謝する’なんて80年近く生きてきて
考えたこともなかった・・・！



<レッスンの特徴> それぞれの方の心身の状態とご希望に沿ってすすめます

*パーソナル

ご本人の意思を最大限尊重しながら必要なプログラムを組み立てます。

傾聴と共に**心理的なフォロー**にも重点をおきます

*グループ

お互いの心地よい交流も含み、温かく安心できる雰囲気作りを心掛けます

スピリチュアルペイン

「私の人生は何だったのか」 「生きている意味はあるのか」

生の意味や罪悪感、死への恐れなど 死生観に対する悩みに伴う苦痛に対して

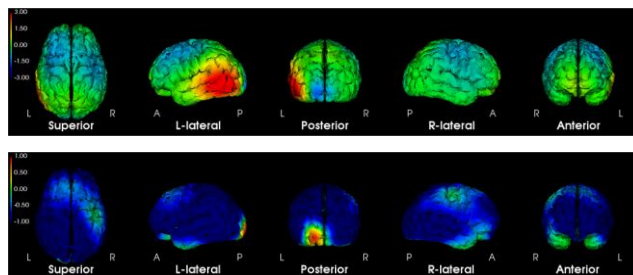
ヨーガは命の本質—存在そのものの喜びをあたえてくれます

脳画像から見たヨーガ療法

(工藤千秋脳神経外科クリニック NAT 測定：工藤院長解析より抜粋)

ヨーガの前後の脳の活動は、脳全体が非常に深い青色系となり、脳の神経細胞の活動性が極めて大きく単調化したことが鮮明に見える。とても驚く結果でした。

特にヨーガ療法実習前に複雑な活動をしていた左側頭葉の活動が見事なまでも神経の活動性が穏やかに整えられています。これは**ヨーガ療法実習により被験者が穏やかな気持ちになれば、** **血圧の乱高下も減少し自律神経が整ったことを裏付けている**ようです。



男性 83 歳 脊柱管狭窄症、ラクナ梗塞、血圧乱高下 ヨガ療法歴 1 年 8 か月

関 松美 伊東市宇佐美在住 ヨーガ療法士

090-8179-9837 info@earthspirit5.com <https://www.earthspirit5.com/>

<プロフィール>

2008-2018 年 インド政府公認ヨーガ療法士 (社)日本ヨーガ療法学会会員 認定ヨーガ療法士

2009-2016 年 「工藤千秋 脳神経外科クリニック—東京都大森」 日本早期認知症学会会員

認知症予防を目的に脳に特化したデイケア「元気だ脳！」ヨーガ療法講師

《学会症例発表》日本ヨーガ療法学会 2008 年 / 2011~2016 年 ポスター発表

日本早期認知症学会 2012~2015 年 脳波の NAT 解析による評価を含む

【ヨーガ講師：*高齢者ヨーガ：伊豆介護センター伊東/熱海 *一般ヨーガ：断食施設・宿泊施設他】

高齢者ヨーガは延べ数百人の様々な方に 10 年近く指導している

シニアの方々へのヨーガセラピー ご案内

「最近、足腰が弱くなってきた」

「身体を動かす機会が減ってしまった」

ご病気やお怪我などから

「前と同じように動かせないので ますます運動不足を感じる」

「一人ではなかなか動く気力がわからない」

「じっとしていることが多く 気分も沈みがちになることが多い」

このような思いを持たれていませんか？

椅子でのヨガを中心にお身体の状態やご希望に応じて立位や仰臥位も行います。

難しい動きはありません。無理なく気持ちよく実習して頂けます。体を動かさない生活は脳も衰えてしまいます。体の不具合・生活や環境の変化・過去への思い・将来への心配・不安などをお持ちの方は少なくありません。心と体はひとつつながりです。

傾聴と共にその方の心身の状態に寄り添い自己肯定感や人生への充実感・本質的な満足感を得られるよう心を込めてつとめさせていただきます

～1人でも多くの方が本質的な喜びと共に過ごされますように。

<出張> 50分 ¥5000 (おふたり迄) 延長10分 ¥1000

ご家族・ご友人との少人数グループレッスンも承ります

<お問合せ> ご不明な点 日時や内容のご希望など お気軽にお問い合わせください

ヨーガ療法士 関 松美 090-8179-9837

<期待される特徴>

<生理的>

- ・自律神経系を整えます (免疫・内分泌系共に) ・脳の鎮静化 ・睡眠の質の改善
- ・自己治癒力 免疫力強化 ・体と脳のつながりを良好に ・筋力の維持・強化 他

<心理的>

- ・心の落ち着き ・平安感 ・自己肯定感 ・自己受容 ・充実感 ・協調性 他