

健康 ワンポイント・ヨガ

親子で楽しく

新型コロナウイルス感染拡大防止の自粛背活で大人のみならず、お子さんやお孫さんも運動不足になっていないでしょうか。こうした時に、子供と一緒に楽しくできる「親子ヨガ」をするのはいかがでしょうか？運動不足やストレスの解消に役立ちます。自分一人では伸ばしにくいところも、親子息を合わせて行なうことで、効果的なポーズをとることができます。

ただし、無理に伸ばすのはけがのもと。互いに心地良い程度にやるのがポイントです。ヨガ初心者の方にもオススメです。

① 背中合わせて深呼吸

安楽座（ラクにあぐらをかいたような姿勢）で、お互いの背中を合わせて座ります。背筋をすーっと伸ばして、お互いの呼吸や温かさを感じましょう。



② 体側伸ばし

①の姿勢から、胸を開くように両腕を体側へ伸ばします。子供は親の両腕を下から支え、息を吸いながら天井方向へ上げます。声を掛け合って痛みの無い範囲で深呼吸を繰り返します。

※交代して同様にやってみましょう



（南東北第二病院リハビリテーション科 理学療法士 ヨガ・インストラクター 佐藤美穂）

南東北グループ広報誌「南東北第339号」より転載