

# ポストコロナにおける心身の健康づくりーチェアヨガの実践ー

企画：日本応用心理学会第 89 回大会委員会

話題提供者：鹿内菜穂<sup>1</sup>（非会員）

司会者：東浦拓郎<sup>2</sup>（非会員）

(<sup>1,2</sup> 亜細亜大学)

キーワード：チェアヨガ，健康，運動

## 【趣旨】

ヨガには、つなぐ、結ぶという意味がある。単にポーズをとることではなく、揺らいだり乱れたりする心身を見つめ、それを自身でコントロールしていくこうとする中で、幸福を見出すことがヨガのねらいである。

ヨガを実施することで、身体機能の向上 (Hishikawa et al., 2019; Oken et al., 2016) や関節症関連の痛みの緩和 (Chen et al., 2010; Garfinkel, 1998; Park et al., 2017; Park et al., 2020), 不安や抑うつ, 倦怠感の減少 (Eyre et al., 2017; Gothe & McAuley, 2016; Kim & Terry, 2011; Kai et al., 2016; Schuver & Lewis, 2016; Oken et al., 2006; 鹿内, 2022) など多くの効果が認められるようになってきた。さらに、ヨガにおける認知的負荷, 認知機能の維持または改善についても盛んに議論されている (Gothé et al., 2017; Hishikawa et al. 2019, Sr PAA et al., 2020; Yang et al., 2016)。

ヨガ人口は、かつては若い女性に偏重していたが、最近では男性や高齢者も増加してきた (Yoga Alliance, 2016)。さらに、コロナ禍を経験した結果、運動不足への懸念や世界的な健康志向の高まりにより、ヨガがもたらす効果への期待は益々上がり、これからも注目されるだろう。スポーツ庁が発表しているコロナ拡大の健康二次被害としては、代表的なものに、ストレスの蓄積, 体重の増加, 生活習慣病の発症・悪化, 体力の低下, 腰痛や肩こり, 地域交流・社会参加の低下, また子どもの発育・発達不足などが挙げられている。健康に対する意識だけでなく、今後はそれに対していかに対応し、行動に移し、かつ継続し得るについて課題となるだろう。

そこで、本ワークショップでは、ポストコロナで運動不足を感じている方や自宅でもトレーニングを実践したい方、無理なく運動を続けたい方、ヨガに関心はあるものの始めるきっかけがなかった方などを対象に、椅子を使ったヨガ「チェアヨガ」を紹介し、実践する。チェアヨガは椅子に座って行ったり、椅子を支えにして行ったりすることで、筋力に自信がない方や初心者でも安心して気軽に取り組むことができる。膝や腰に負担がかかりにくいこともメリットの一つである。ヨガマットや専門的な道具も不要であり、ワークショップ当日は動きやすい服装で参加可能である。

ウィズコロナ時代の健康二次被害を振り返るとともに、ヨガの実践方法である「八支則」を簡単に紹介し、チェアヨガを体験して頂く。そして、ポストコロナにおける健康づくりについてフロアと議論したい。

(しかない なお)

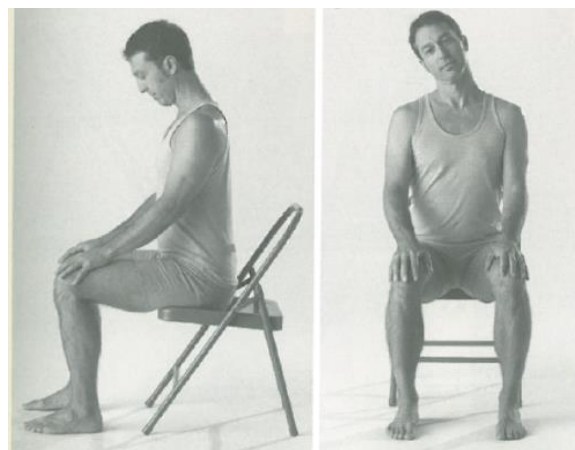


Figure 1 呼気と首のストレッチ

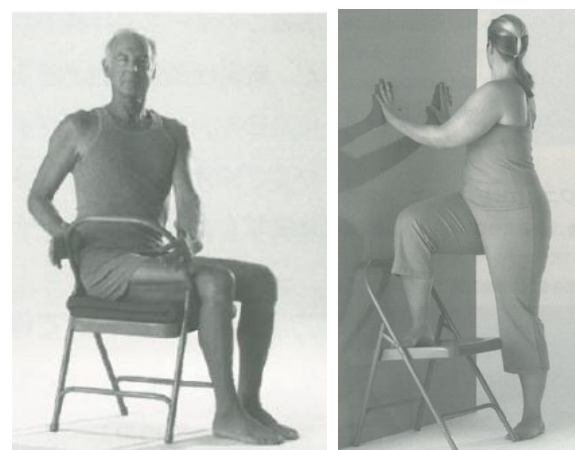


Figure 2 ねじりのポーズ



Figure 3 三角のポーズ

## 【引用文献】

McCall, T. (2007) *Yoga as medicine: The yogic prescription for health and healing*. Bantam Books. (中原尚美 (監訳) (2015). *メディカル・ヨガーヨガの処方箋ーバベルプレス*)