

介護予防でヨガ指導

林さん「にいふあいゆう」で



ヨガを楽しむ利用者たち＝6月30日午前、デイサービスセンターにいふあいゆう

デイサービスセンター「にいふあいゆう」で6月30日、介護予防運動トレーナーの林真理子さんによるヨガ教室が開かれた。利用者たちは林さんと一緒にヨガを楽しみ、生き生きとした表情をみせた。

林さんは健康維持・増進、介護予防などを目的に、石垣島や西表島でヨガ講座を開催している。今回は同施設

の職員と知り合い、島のお年寄りの役に立てればと教室を行った。

この日、林さんはイスに座りながらできる体操を紹介。アップテンポな音楽に合わせて上半身を動かしたり、ゴムバンドを利用して下半身を動かした。

熱が入った林さんが大げさに動き回ると、利用者からは笑い声があがり、体操を楽しんでいた。

林さんは8月16日にヨガ講座を開く予定。