

～中原区のグループホーム「バナナ園武蔵小杉」より～

**高齢者・要介護者でも出来る「椅子ヨガ教室」開催中!!**

今やヨガは若い女性だけのものではなく、老若男女誰もが取り組めるものとなりビジネスやシニア層にもファンが増えています。ヨガにも様々なスタイルがありマットの上で次々とポーズを取ることでヨガではないと言います。今回は中原区のグループホーム「バナナ園武蔵小杉」で入居者の皆様に椅子に座って行う「椅子ヨガ」のインストラクターをしていただいている青木佐栄先生にお話を伺いました。

Q: このBANANA NEWSには二度目の登場となります、今回は「バナナ園武蔵小杉」の先生としてご登場(2014年2月)頂きました。バナナ園武蔵小杉には今は教えていないのでしょうか?

青木: いえいえ、「バナナ園武蔵小杉」でもバナナ園武蔵小杉教室を開催していたのですが、数年前にヨガのインストラクターの資格も取得していたので、バナナ園武蔵小杉の合間に入居者の皆様にやさしいヨガを紹介したところ、思った以上に喜んでいただき、いつのまにかバナナ園武蔵小杉のお教室がヨガ教室になってしまいました、そういう意味では二足の草鞋です(笑)。

Q: ヨガも最近では誰もが楽しめるものになってきたといいますが、どうしても難解なポーズや修行僧、瞑想をイメージしてしまいます。

青木: ヨガの本質は変わりませんが、最近は様々なスタイルが開発され、高齢化社会に向け健康寿命で長生きするためにシニアヨガ・インストラクターが登場するなど広がりを見せています。施設の要介護状態の方には更にやさしく安全を確保した上で行う椅子に座ったまま行うオリジナルの「椅子ヨガ」を楽しんでもらっています。椅子に座ったままなので、足腰や膝を悪くしている人でも取り組みます、場合によっては車椅子利用の方でもできる。本来、立ったり床に座ったりして行うポーズを椅子に座って行えるので高齢者の方にピッタリで、更に楽しんでいただけるようにオリジナル性を出しています。試行錯誤を繰り返しながら、皆様が笑顔で楽しんでいただける私の椅子ヨガのスタイルを確立していきたいと思っています。

Q: ヨガというゆったりとした動きを連想しますが、この椅子ヨガはテンポ良く、そして音楽もヒーリング・ミュージックではなくハウス・ミュージック的なものでした。

青木: 膝や関節を痛めていたり、体も硬くなっている高齢者、特に要介護者の方には一般的なイメージの「普通のヨガ」は少し難しいかもしれませんが、ヨガには様々なスタイルがあります。高齢者に無理をしてポーズを極めてもらうより、易しいポーズをエクササイズの中で自然に取り入れてもらうためには、音やリズムを活かしながらの体操感覚の方が良いと考えました。ゆっくりの動き、穏やかなテンポの音楽で行うと眠ってしまう方もいる(笑)、テンションのある音楽に乗せて行うので少し速い感じの動きにも見えますが決して無理はしていません、コンセプトは安全で皆が笑顔でヨガを楽しめることです。開発にあたっては介護現場のスタッフの協力を得ながら認知症の方も楽しめることを想定し、プログラムをふくらませていきました。

Q: さて「椅子ヨガ」の効果は?

青木: 基本的には「筋肉や関節の状態を整える」「姿勢の改善や体幹の強化」「肩こりや上半身の血行を促す」等が期待できますが、ここのご入居者にとって一番重要なのがまずは「第一にワクワク楽しいという感覚を持ってもらえること、第二に痛みや認知症の予防や改善」と考えています。施設のスタッフに同うとヨガを行った日は「食欲の増進」や「ゆっくりお休み(就寝)されるようになる」等の効果があるそうです。

Q: 高齢者でなくともチャレンジしたいですね!!

青木: 「椅子ヨガ」は体が硬くても、体力がなくても行えるので、ビギナーには打ってつけです。股関節や膝に問題があり、あぐらがかけない人も行えます。普段動かしていなかった体を動かすことで、筋肉や関節の状態もとのとのい、内側からアンチエイジングしてくれます。是非皆様にもオススメします!



この日の「椅子ヨガ教室」の参加者はご入居者 18 人のうち 14 人。ヨガと言うと「瞑想」や「ヒーリング」をイメージするが上の写真のようなヨガの基本ポーズや呼吸法を随所に取り入れ体操感覚で行われる。青木先生の「椅子ヨガ」は途中で 10 分の休憩・給水タイムをはさみ 15 分のセッションを 2 回、ハウス系の音楽を使い軽快に体を動かすがこの日も参加者全員がしっかりフィニッシュ。右の写真のマットの上のようなポーズを取ることはない。



青木佐栄<あおきさえ>先生: JFYA 認定シニアヨガインストラクター/全米ヨガアライアンス 200 取得/バナナ園武蔵小杉公認インストラクター/東急田園都市線の鷺沼宮前平近辺の自宅で女性専用として整体を中心とした「ボディケア」や「リラクゼーション」「Relaxation Room」を主宰。バナナ園グループの施設でも高齢者を対象に「バナナ園武蔵小杉」「椅子ヨガ」を展開。外部のヨガスタジオやスポーツクラブ、カフェ・センターでもヨガインストラクターとして活躍している。  
お問合せは下記ホームページ↓  
<https://relaxationroomten.jimdo.com/>



多摩区のグループホーム「バナナ園生田ヒルズ」では青木先生の「バナナ園武蔵小杉」を開催中。「バナナ園武蔵小杉」は絵本やカード等、透明感のある優しく心地よいほんわり穏やかで温かみのある画、見ていただければ「ああ、あれか!」と思いつくはず。ハードパステルを茶こしで削りパウダー状に、パウダーの感触と色彩を楽しみながら、指で伸ばしたりすり込んだりして作品を仕上げます。右はご入居者の作品→





## 川崎市宮前区のグループホーム「バナナ園生田の泉」より 春秋苑でお花見＆ランチ会

例年であれば4月の第一週に行われる恒例の花見会ですが、今年の川崎市近辺のメソンの満開予想は「3月24日」。例年より10日近く早い予想に川崎市宮前区のグループホーム「バナナ園生田の泉」では慌てて花見のスケジュールを「3月29日」に繰り上げ実施。毎年花見会に訪れる「春秋苑」にご家族様（一組）も参加頂いて全員参加でお花見に出かけました。「春秋苑」は川崎市多摩区にある公園墓地。柳田国男、横溝正史、山岡荘八といった大作家、三船敏郎、岡本喜八、古閑裕而ら映画人・音楽家等、多くの文化人らが眠る老舗霊園。その規模なんと東京ドーム4つつ分!!合わせて1500を超える墓所があるそうです。小高い丘陵に桜や椿が咲き乱れる美しいお花見スポットは近隣住民の憩いの場所になっています。雨が続いて天候が心配されましたが、この日は朝から春爛漫の快晴になりました。いつもお世話になっている介護士のドラバさんが「晴れ女がいらっしゃいますね?」（笑）「晴れ女ってどこにいるの? 私の事?」と入居者様、車内でも話はずみ、参加者全員が笑顔になります。笑いの中あつという間に目的地に到着! 例年であれば蕾のメソンの今年はハラハラと舞い降り、やわらかなメソンの花びらの歓迎に一同ため息。「上の桜はもっとキレイ? 行ってみたいわ」のメソンのリクエストに少し急な坂道を車椅子を押すスタッフもハハ。息を切らせながらも皆様の「きれいなええ!」の笑みにハハ。お昼ご飯は苑内の食事どころ「春秋庵」で。花見もそこそこに美味しいご馳走が並べば皆様更にご満悦。この日はメソンの満点の花見御膳。運ばれてくると同時に「いただきます」の声も無く、あつという間に箸に手が伸び、見る間に天婦羅、蕎麦、茶碗蒸し、名物ゴマ豆腐等...メソンのデザート春秋庵名物柚子まんじゅうまでお腹の中に消えていきました。花より団子で写真撮影も満腹笑顔。最後に「私、ここのお墓に入りたいわ!」「お墓に入ったら桜も見られないし「春秋庵」にも来られないよ!」に一同大爆笑。生田の泉のお花見は今年も無事終了しました。



↑春秋苑、満開の染井吉野  
拡大写真でもう一度!



↑満開満腹春爛漫。花より団子で記念撮影。

←公園墓地内にある「春秋庵」は地元では知る人ぞ知る名店です。



## 川崎市多摩区のグループホーム「バナナ園生田ヒルズ」より 二ヶ領用水と妙楽寺散策

今年の桜は4月を待たずに満開を迎え、散り際もあっさり、見頃はあつという間に過ぎていってしまいました。川崎市多摩区のグループホーム「バナナ園生田ヒルズ」では、生憎体調が悪い方もいらっしゃいましたので4月8日によやく「葉桜見物」に出かけることとなりました。宿河原の「二ヶ領用水桜並木」の川沿いの葉桜を眺め、枝に残った桜の花に苦笑いしながら、石だたみを歩くご入居者0様は「足元が危ないのよね」と手つなぎをご子息におねだり、それを見ていた他の入居者様方はうらやましい様子でしたので、「次回は皆様のご家族にも来ていただきますね!」そんなお話をしていると川面に餌を待つ鯉が大きな口を開けて、十数匹群がってきます。川沿いを歩きながら「江戸時代の川崎領と稲毛領にまたがって流れていたことから二ヶ領用水と呼ばれたそうだがこのあたりは「宿河原用水」とも呼ばれておつた」「昔はここにザリガニやミズスマシも遊んでいたのよ」更に「その昔はここで泳いでおつた」と蘆薈やら昔話に花が咲きます。その後は府中街道方面から長尾にある妙楽寺に、この寺は天台宗の寺院で地元では紫陽花寺としても有名です。紫陽花の季節はまだ先ですがここでは八重桜が皆さんを待っていてくれました。ふわふわと柔らかい花びらが咲き誇り、「綺麗だね〜」と一同で見上げます。深々と静まり返つた寺の境内を歩くとマツスイワが身体の隅々まで入り込み、毛細血管まで清められた感がするのです。境内は戦没記念碑や灯笼、一つ一つが年月を重ねて味わい深い静かな空間を演出しています。人もそのようにありたいですね。「バナナ園生田ヒルズ」では各々人生を積み重ねた他人同士、縁あって大切な時間をひとつ屋根の下で過ごし時間とともに家族の絆が育まれます。数日過ぎても、この日の記憶は皆様にしっかりと残りスタッフ一同嬉しい限りです。桜は散っても、例え近くであっても季節を感じる散策を楽しみました、次回は紫陽花見物の予定です。



妙楽寺では八重桜がお出迎え。この寺は、源家累代の祈禱所とする長尾山威光寺とも呼ばれ、851年に天台宗の円仁が建立したという



## バナナ園グループで働きステップ・アップをしませんか? 介護スタッフ募集中

★介護はアイ・ディ・エス～未経験だからこそそのアイ・ディ・エスが必要です!

### ■募集要項

★職種:ケア・スタッフ<①正社員/②非常勤職員>★無資格・未経験からスタート/年齢不問

★給与:① 月給:193,000円〜<夜勤5日含む>

② 時給970~1,120円<介護福祉士>夜勤1回15,000~16,000円

※ 別途処遇改善加算交付金あり

★時間:9:00~17:00 17:00~翌9:00

★待遇:社保・有休・交通費規定内支給:月額50,000円迄

★勤務場所:当社各施設10箇所の中から通勤しやすい

場所を選べます。

●問合せ:(株)アイ・ディ・エス 採用担当まで

☎044-455-6117

2019年3月新卒社員募集中

会社説明会随時開催中

エントリーはこちらから→



リナビ2019



マイナビ2019



## バナナ園グループ

【グループホーム】

●川崎大師バナナ園 ☎044-280-2386

●第2バナナ園 ☎044-587-1773

●バナナ園武蔵小杉 ☎044-863-7101

●バナナ園ほりうち家 ☎044-722-5361

●のんびりーす等々力 ☎044-750-9203

●のんびりーす ☎044-422-2295

●バナナ園生田ヒルズ ☎044-911-1599

●バナナ園生田の社 ☎044-789-5691/5692

●バナナ園生田の泉 ☎044-789-5693

●バナナ園横浜山手 ☎045-264-9634

【居宅介護支援事業所】

●ばななケアプランセンター☎044-712-5945



↑バナナ園横浜山手

## グループホーム空室情報

空室情報、入居に関するお問い合わせは右記  
の各施設もしくは総合案内

044-455-6119



月刊 MONTHLY BANANA NEWS (毎月1日発行)  
通算第161号 編集:株式会社アイ・ディ・エス  
川崎市中原区新丸子町734-2 ☎044-455-6119  
<HP> <http://www.bananaen.com/>