

～フレイル予防ヨガインストラクター養成講座～

近年日本は世界で最も少子高齢化が進んだ「少子高齢化最先進国」として歩みを続けており、人生100年時代をいかに健康に自分らしく生きていくのかは大きな課題となっています。「フレイル」とは、日本老年医学会が提唱した言葉で、『加齢に伴う様々な機能変化や予備能力低下によって健康障害に対する脆弱性が増加した状態』のことで、英語の frailty=虚弱という言葉に由来しています。加齢に伴い、社会と疎遠になったり、精神的、物理的に孤立したりすることで栄養状態や健康状態が低下していく「フレイル」。そのフレイル状態に早く気づき、正しく予防、治療することで、フレイルの状態から健常に近い状態へ改善したり、要介護状態に至るのを遅らせたりすることができる可能性があります。

このフレイル予防ヨガインストラクター養成講座では、加齢による心身の変化や状態を理解し、やさしいヨガとフレイル予防の基礎を学びます。自分自身が安全に心身を健康に保てるようになるのと同時に、身近な家族やコミュニティで、ヨガを使った運動のサポートができるような内容となっています。ヨガのポーズの中でも比較的やさしいポーズやウォームアップを数パターン学ぶことで、フレイル予防プログラムの一環としてのヨガを安全に指導することができるようになります。

日程：2023年6/3(土)、10(土)、17(土)、24(土)

14:00～17:00（全12時間）

場所：基本的に、ご自宅にてオンライン受講となります。

日程により、FUN・A・ROOM 日向店、高知店にて対面受講が可能な日があります。

詳細は、お申込み後にご連絡させていただきます。

講師：

こずえ（FUN・A・ROOM 高知店所属）

正看護師として25年、脳神経外科、泌尿器科、形成外科、内科、耳鼻科、精神科、訪問看護など様々な医療現場で働きながら、ヨガインストラクター、TRX トレーニングインストラクターとしても指導している。NPO フレイルサポート仁淀川で生活支援コーディネーターとして高齢者のサポートにもあたる。

全米ヨガアライアンス認定200時間ティーチャートレーニング修了、リラクゼーション・エアリアル・ヨガティーチャートレーニング修了、陰ヨガティーチャートレーニング修了、TRX サスペンショントレーニングコース修了、フレイルサポーター養成講座修了。

ゆかり (FUN・A・ROOM 日向店シニアマネージャー)

全米ヨガアライアンス認定 200 時間ティーチャートレーニング修了、リラクゼーション・エアリアル・ヨガティーチャートレーニング修了、陰ヨガ&リストラティブティーチャートレーニング修了、TRX サスペンショントレーニングコース修了。

受講料：通常料金 66,000 円(税込)

早期割引料金 48,000 円(税込) 5月 15 日迄に申し込みの方

※オリジナルテキスト、修了証を含む。

お支払い方法：

- ・クレジットカード払い
- ・口座振込み

お申込みされた方に、メールにて詳細と請求書をお送りいたします。入金を確認でき次第、お申込み手続き完了となります。

最少催行人数： 4 名

定員： 10 名

*最少催行人数に達しない場合は、開催中止または開催延期する場合がございます。その場合は、6月 1 日時点で決定し、速やかにお知らせいたします。

お申し込みの流れ：

FUN・A・ROOM ホームページを開く。



フレイル予防ヨガお申し込みフォームに入力、送信。



メールにてお支払い方法などの詳細が届きます。



入金を確認でき次第、お申し込み完了。

その後、開催決定後に郵送にてテキストが届きます。

トレーニング内容:

★ フレイルとは:

誰もが迎える「老い」を、いかに自分らしく健康に過ごすか。「フレイル」とは何なのか、フレイルの基本を学びます。

★ フレイル予防ヨガのポーズ:

やさしいウォームアップやヨガのポーズをひとつひとつ丁寧に解剖学的な要素も考慮しつつ、安全性、効果、禁忌、軽減法を含め学びます。やさしい太陽礼拝や、フレイル予防に必要な筋力アップのポーズも学びます。

★ 呼吸法:

呼吸はとても重要な役目を果たします。呼吸に意識を向ける大切さや効果、そして誰にでも実践できる呼吸法を学びます。

★ シークエンシング(クラス構成):

ヨガの基本的なクラスの作り方をベースに、高齢者や怪我のある方でも安全に行えるようなクラスづくりを学びます。

★ 解剖学&生理学:

加齢による心身の状態や、高齢者に多い疾患を理解し、安全に行うための基本の解剖学&生理学を学びます。

★ 軽減法:

安全に行うために、椅子や壁、ブランケットやブロック、ベルトなどの補助道具を使ったやり方を学びます。

★ 指導法:

安全に楽しく行うための声掛けや、指導者としての在り方、心構えを学び、いかに的確に、安全に分かり易いように伝えていくか、声の出し方、ポーズの見せ方などを含め学びます。