

## 初めてのヨガ

投稿日：2014年7月28日 | カテゴリー：看護部ブログ

当院のマタニティヨガを担当していただいている先生にお願いして、週に1回の教室が始まりました。私は全くの未経験者で、元々身体も硬く、できるのか？と思いながら、肩こり解消や気分転換になればと思い、申し込みました。

先日初めて参加し、何とかついていきながらも、何となく自分の動きのギクシャク感や、妙なところに力が入って「楽～に、ゆ～くり～」の声に乗ってないような・・・周りをこっそり見回すと皆同じような・・・時々一人で可笑しくなってクスクス笑いながらの1時間余りでした。翌日、管理室で一緒に参加した次長と様子を報告しながら皆で大笑い！

心配していた身体の痛みは翌日の夜から背中がだるくて置き場がない感じ、いわゆる揉みおこし？ マッサージチェアで何とか治まりましたが。

とりあえず、しばらく続けようと思っています(苦笑)。

(看護部次長 西岡三津代)