

第1章

障害者として

1	健常者から障害者へ	13
2	両親に対する想い	16
3	変わりゆく日常	18
4	葛藤	21
5	進む障害	22
6	一人の女性との出会い	23
7	日常生活の質を上げれば	24

第2章

車椅子ママとして

1	車椅子ママになる	27
2	車椅子での育児	35
3	車椅子ママでも世の中のママと同じ	38
4	車椅子ママの意地	40
5	成長する娘	41

第3章

身だしなみを整えること

1	自信が持てなかった車椅子の自分	45
2	車椅子のファッション	46
3	車椅子の友人が作ったデニムパンツ	48
4	母と妹が考えてくれたスカート	49
5	車椅子だからこそ、キレイに	51

第4章

健康のために心がけていること

1	車椅子生活で気をつけていること	54
2	呼吸	55
3	足湯	59
4	浮腫	60
5	痙性	61
6	体に取り入れるもの	62
7	排泄	64
8	冷え対策	65
9	体重コントロール	66

第5章

チャレンジ

- 1 新たな夢、ヨガの先生への道 69
- 2 車椅子だと伝えきれないという壁 72
- 3 「一人前」の先生として 73
- 4 自分に問いかける 75

第6章

バリアフリーヨガ ～レッスンについて～

- 1 バリアのないヨガクラス 77
- 2 レッソンの目的 ～本当にリラックスするために～ 78
- 3 ヨガは息ができれば誰でもできる！ 79

第7章

バリアフリーヨガ ～実践～

1	レッスンの流れ	82
2	ウォーミングアップ	85
3	ポーズ紹介	94
	● ポーズ目次	96
	● I 車椅子	100
	↳ 体をゆるめるストレッチ	102
	● II 床	109
	↳ 体をゆるめるストレッチ	130
	● III 車椅子	121
	↳ 座ったままできるポーズ	137
	● IV 車椅子	130
	↳ 椅子を使ったポーズ	137
	● V 床	137
	↳ マットで行うポーズ	137
	● VI 最後に行くポーズ	137
	↳ くつろぐポーズ	137

日々思っていること

育児は思い通りにならないことだらけ	140
たくましく生き抜くための練習	141
どんなママでもママはママ	142
優等生ママ、優等生キッズ	143
娘が荒れる理由	144
とことん向き合う	146
人の何倍も手がかかる子は	147
何をやってもタイミングが合わない日	148
不調なときは	149
減点ではなく、加点	150
あたりまえ	152