

りびえーる健康取材班と学ぶ!

# 「元気」のための基礎知識

いよいよ30代に突入した「大」の今年の目標は心身ともに健康第一！  
将来の自分や家族のために、病気と健康の基礎知識を学びます。

Vol.26

ヨガで効率的に  
体を温めよう! 編



取材班「大」

今回の先生

ホットヨガスタジオLAVA(ラバ)  
イオンモール出雲店  
インストラクター

秋山 薫 先生



## 1 教えて! ヨガの効果

ヨガのポーズをとることで、血行やリンパの巡りが促進されるので、特に冬場は体を温めるのに効果的です。体の柔軟性がアップし、気持ちもスッキリ! 全身が効率よく温まるため、さまざまなメリットがありますよ。

### ▶ ダイエット

インナーマッスルを鍛え、体のゆがみが整うことで代謝が上がり、太りにくくなります

### ▶ 冷え性改善

体が内側から温まり、全身の血行やリンパの流れを促進します

### ▶ 便秘解消

内臓機能が高まり、排泄物を外に押し出す働きを助けます

### ▶ むくみ解消

全身をまんべんなく動かすことで老廃物の排出が促され、体内の水分の巡りがよくなります

### ▶ 肩こり解消

姿勢が整うことで余計な肩への負担がなくなり、根本的な肩こりの改善につながります



## ヨガはこんな人にオススメ!

運動をしたいけど  
走ることや  
筋トレは苦手

固まった体を  
まんべんなく  
ほぐしたい

睡眠の質を  
高めたい

猫背や反り腰を  
改善して正しい  
姿勢になりたい

ストレスを解消し、リフレッシュしたい

## ヨガを始める前に

- 1 体が安定しないところでは気持ちも安定しないので、なるべく床にヨガマットを敷いて始めましょう
- 2 服装は伸縮性のある動きやすいものがオススメ! 着心地がいいものを選ぶとよりリラックスできます
- 3 呼吸に意識を向けることが大切。自律神経が整い、感情をコントロールでき、集中力もアップします

## 2 「太陽礼拝」を日常に取り入れよう

### ▶ 太陽礼拝とは?

「ひと呼吸ひと動作」で、呼吸に合わせて12のポーズを連続してとるヨガの代表的な動きです。太陽に感謝をささげる意味が込められています。繰り返し行うとより効果が高まります。



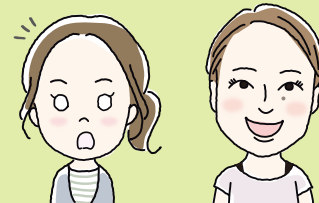
太陽礼拝の各ポーズのとり方や流れについて、動画でもご覧いただけます。

りびえーるYouTubeチャンネルへGO!



先生と一緒に太陽礼拝を1回やっただけでも内側からじわじわと温まってくるのを感じました。毎朝、静かな時間にやれるといいなあ。

### 今回のまとめメモ



朝の時間にやるとスッキリしますよ! もちろん昼や夜でもOK。自分がリラックスできる時間に取り組んで、ぜひ続けてください。

**あと塩分 マイナス1g!**  
素材のおいしさに気付くかも!

正直、味は濃い方がいいってみんな思ってるでしょ?

**あと野菜 プラス70g!**  
しまねの野菜でいい調子!

添えてある野菜はちゃんと食べてますけど、なにが?

**あと10分! あと1,000歩!**  
すきま時間に「ちょいトレ」チャレンジ

歩ける場所はたくさんあるのに運動する時間がありません!

## しまね健康寿命延伸プロジェクト めざそう! 健康長寿日本一!

令和2年度にスタートした「しまね健康寿命延伸プロジェクト」では、みなさんとめざす目標を3つのキャッチコピーにして発信しています。

- 01 あと塩分マイナス1g! 素材のおいしさに気付くかも!
- 02 あと野菜プラス70g! しまねの野菜でいい調子!
- 03 あと10分! あと1,000歩! すきま時間に「ちょいトレ」チャレンジ

「なぜあとマイナス1gなの?」、「あと10分ってなに?」  
キャッチコピーのヒミツ公開中!  
減塩、野菜摂取、運動のコツやレシピも公開しています!



抽選でプレゼントが当たる!

「元気」のための基礎知識のアンケートに答えて豪華賞品をゲットしよう!

みなさまのご感想やご意見をもとにより良い記事としていくため、アンケートにご協力をお願いします。(所要時間: 1~2分)

各5名ずつ当選

奥出雲和牛 肩しゃぶしゃぶ 500g

境産産紅ずわいがに 中3枚

益田名物びつくり焼き 8本セット

アンケートはこちら

島根県観光キャラクター「しまねっこ」 島根連評第7447号

健康長寿しまね マスコットキャラクター まめなくん

家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみましよう!  
企画: 島根県・島根大学医学部

お役立ち情報 しまね健康情報eラーニングシステム  
しまねMAME インフォ

肩まわりの動きをなめらかにする筋トレ動画