



さくら診報

令和3年10月1日発行

第213号

今回はダイエットや健康促進に役立つといわれ女性に人気のヨガについてご紹介させていただきます。
ヨガはるか昔のインドで生まれ、「瞑想」が原点の「心の安定を目指す」本質のものとなっています。

～ヨガの効果～

① 心が落ち着く

ヨガ特有のゆったりした呼吸法と動作はイライラした気持ちを静める効果があります。そのためヨガのポーズをマスターすれば感情のコントロールがしやすくなります。

② 集中力アップ

ヨガの呼吸法は内面を見つめなおし、自分自身と向き合うためのものです。その結果気持ちがクリアになり、高い集中力が身に付きます。心と体をつなぐ呼吸を行うことで、精神的な気持ちやモチベーションの向上を図ります。

③ 対人関係がよくなる

人間関係の改善という観点でもヨガが役立つことがあります。ヨガによって自分と向き合い、客観視できるようになれば、人との付き合い方も冷静に考えられるようになります。また、心が鍛えられることで些細なトラブルでは心が揺らぎにくくなります。

④ 無理なくダイエットできる

食事を制限するダイエットよりも無理なく体重を落とせるのがヨガの良いところです。筋肉を使うほど新陳代謝も上がるため脂肪が燃えやすくなります。筋力アップと脂肪燃焼も兼ねているのでダイエット効果はより高くなるといえます。

⑤ 身体のゆがみの矯正

身体にゆがみが生じると頭痛、肩こり、腰痛などになりがちです。身体の調子がよくないと思ったらヨガポーズや呼吸法を試してみてください。

⑥ 身体が柔らかくなる

いろいろなポーズがあるので運動が苦手な人や高齢者であってもチャレンジできます。身体の柔軟性が高まるとケガをしにくくなるといったメリットもあります。

⑦ デトックス効果

病気にかかったり肌荒れになったりする主な原因は老廃物といわれています。身体に蓄積した老廃物を排出する際にヨガは効果的です。ヨガの腹式呼吸は血流とリンパの流れをスムーズにしてデトックスを高めてくれます。

⑧ 眠りが深くなる

睡眠不足に陥る原因で多いのがストレスです。ヨガの呼吸法やポーズで心を安定させることによりしっかりと眠れるようになります。

ヨガはたくさんの効果がみられ、癒しでもあります。

私は運動後の爽快感と健康のために続けていますので、皆様もぜひお試しください。



肩こり

肩こりは肩から首、肩甲骨にかけての筋肉の張りや痛みが続く症状です。姿勢や運動機能にも影響を及ぼし日々の生活を送る中で、肉体的にも精神的にも負担になります。

何らかの病気により引き起こされるもののほか、原因がはっきり分からないものがあります。

実際は原因が分からないものの方が多く、不良姿勢、運動不足、寒冷、肉体的、精神的、ストレス、自律神経の乱れが重なり肩周辺の筋肉の緊張と血流不足によって起こると考えられています。

肩こりには、隠れた病気がある場合があります。

肩こりが、長期的に改善されない方は、専門医にご相談下さい。



阿部クリニック リハビリ科 梶 利秋

阿部クリニック令和3年10月外来予定表

日	曜日	午前		午後		日	曜日	午前		午後	
1	金	中村	休診	中村		16	土				
2	土	中村				17	日				
3	日					18	月	中村	須藤	須藤	前田
4	月	中村	須藤	須藤	前田	19	火	小島	高橋	中村	
5	火	小島	高橋	中村		20	水	中村	須藤	中村	
6	水	中村	須藤	中村		21	木	須藤		飯島	
7	木	須藤		飯島		22	金	中村	永井	中村	
8	金	中村	永井	中村		23	土				
9	土					24	日				
10	日					25	月	中村	須藤	須藤	前田
11	月	中村	須藤	須藤	前田	26	火	小島	高橋	中村	
12	火	小島	高橋	中村		27	水	中村	須藤	中村	
13	水	中村	須藤	中村		28	木	須藤		飯島	
14	木	須藤		飯島		29	金	中村	永井	中村	
15	金	中村	永井	中村		30	土				
						31	日				

*整形外科 (月) 午後、(金) 午前

*漢方外来 (火) 午前

*胃内視鏡・超音波検査 (月・水) 午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

*訪問診療ご相談ください

発行:医療法人財団 秀行会

練馬区桜台2-1-13

広報委員会