

健やかな暮らしのために **すてっぷ**

STEP

Take
free

特集

理学療法士が伝える

「心と体を整えるヨガ」



訪問看護ステーションいはら リハビリ

健康をつくる
情報誌

2025.

10

 **JA 静岡厚生連**

JA 静岡厚生連は 2025 国際協同組合年に賛同しています



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

vol. **575**

特集 理学療法士が伝える「心と体を整えるヨガ」

自分の体と向き合うやさしい時間

ヨガを始めたきっかけ

理学療法士として運動指導に携わる中で、「まずは自分自身が体験できることが大切だ」と感じたことが、ヨガに興味を持つきっかけとなりました。

2014年には全米ヨガアライアンス (RYT200) を取得し、ヨガの学びを本格的に深めていきました。

理学療法士として多くの方と関わる中で、病気や痛みが出る前に「自分の体を自分でケアする」ことの重要性を、強く実感するようになりました。

こうした経験と、解剖学・運動学の知識を活かしながら、安全かつ効果的なヨガを多くの方に伝えることを大切にしていきます。

現在はJ.A.しみず女性部に、心と体のバランスを整えるヨガクラスを開催しています。

ヨガとは？

「ヨガ」と聞くと、美容や健康にいいイメージを持たれる方が多いかもしれませんが、その本質や目的まで知っている方は少ないのではないのでしょうか。

ここでは、ヨガの定義や歴史、そして現代人にとつての効果について分かりやすく紹介します。

ヨガの定義

ヨガは約5000年前の古代インドで誕生しました。語源であるサンスクリット語「ユージュ (Yuj)」には、「つなぐ」「調和する」という意味があります。

本来、ヨガはポーズを取ることで指すものではなく、心と体、魂を調和させて本来の自分とつながるための

実践です。

現代ではエクササイズやリラクゼーションのイメージが強いものの、ヨガの本質は「心身の調和を通して、内面からの幸福を得ること」にあります。

ヨガの歴史

ヨガの起源は、インダス文明(紀元前2500年頃)にまでさかのぼります。当時の遺跡からは、瞑想するような姿勢の像が発見されており、古代ヨガの原型とされています。

厳しい生活環境の中で、心の平穏を求める修行として始まったヨガは、やがて哲学として体系化され、現代に受け継がれています。

ヨガの効果

「心と体を整える実践法」

ヨガは、単なる運動にとどまらず、心と体の両面に働きかける総合的な健康法です。

訪問看護ステーションいほら
主任 理学療法士

小長井 大揮



「心にもたらすヨガの効果」

● **ストレス軽減・気持ちの安定**
深い呼吸とゆったりとした動きが副交感神経を優位にし、心を落ち着かせます。

● **自律神経の調整**

呼吸を整えることで心身のバランスが取れ、不眠・イライラ・倦怠感の改善につながります。

● **睡眠の質の向上**

リラックス状態をつくることで、入眠しやすくなり、深い眠りをサポートします。

● **集中力・思考力の向上**

心が静まり、今この瞬間に意識を向ける「マインドフルネス」の効果で、集中力や判断力も高まります。

「体にもたらすヨガの効果」

● **柔軟性・筋力の向上**

インナーマッスルを鍛えながら、体がしなやかに整います。怪我の予防にも効果的です。

● **姿勢の改善**

体幹を意識するポーズにより、自然と良い姿勢が身につきます。

● **冷えやむくみの緩和**

血流やリンパの流れを促すことで、体の巡りが良くなり、冷えやむくみが軽減されます。

● **代謝アップ・ダイエット効果**

呼吸とともに行う全身運動により、基礎代謝が向上。脂肪燃焼を助けます。

初心者にもおすすめ！

ヨガの基本ポーズ5選

以下の5つのポーズは、初心者でも取り組みやすく、心と体を整える効果が期待できます。呼吸を深めながら、無理のない範囲で行いましょう。

① トリコーナーサナ（三角のポーズ）



- ① 両腕と脚を大きく開いて立つ ② 上体を横に倒す
③ 下の手は床へ、上の手は天井へ伸ばし、見上げる

④ ヴルクシャーサナ（木のポーズ）



- ① 片脚を曲げて足裏を内ももへ
② 胸の前で合掌し、そのまま頭上へ腕を伸ばす

③ パールシュヴァコーナーサナ（体側を伸ばすポーズ）



- ① 両脚を開いて立ち、一方の膝を曲げる
② 手を床につける ③ 上の手を耳の横に伸ばし、体側を伸ばす

② ヴィーラバッドラーサナⅡ（戦士のポーズⅡ）



- ① 両脚を開いて立つ ② 一方の膝を曲げ、腰を落とす ③ 踏み出した脚の方向を見つめる

最後に

ヨガは「誰かと比べる」ものではなく、「自分自身と向き合う」ための時間です。一日たった数分でも、ポーズや呼吸を通して自分の心と体に意識を向けることで、ポジティブな変化が生まれます。無理のない範囲で、自分のペースで続けてみましょう。

【参考文献】

・ Under The Light Yoga School(2014)
『TT1・TT2・TT3 テキスト（指導者養成講座用）』 Under The Light Yoga School

⑤ セツバンダーサナ（橋のポーズ）



- ① 仰向けになり、膝を曲げて足を床につける
② お尻を持ち上げ、胸を反らせる
③ 両手の指を組んで背中の下に置く

おうちde 体操 2023 Exercise!

未来の自分のために
今できるケアを
始めてみましょう!

遠州病院リハビリテーション科
山田 実由



内から支える力!

骨盤底筋トレーニングのススメ

「骨盤底筋」というワードを聞いたことはありますか? 膀胱や子宮といった骨盤内の臓器を下から支える重要な筋肉で、排泄のコントロールや姿勢の保持に関わっています。加齢や出産、運動不足などによって骨盤底筋が緩んでしまうと、尿漏れや姿勢の崩れといった不調に繋がることがあります。特に女性では30代以降で尿漏れの発症率が20%を超えるようになると報告されています。骨盤底筋を鍛えることでこうしたトラブルを予防・改善することができます。今回は、誰でも簡単に始められる骨盤底筋トレーニングをご紹介します。毎日の生活に少しずつ取り入れて、快適で健やかな体づくりを目指しましょう。

骨盤底筋のエクササイズ

- 息を吐きながら骨盤底筋に力を入れます。
(おしっこを我慢する、肛門・膣を閉める+引き上げる)といった感覚です。
※当てている手は呼吸でお腹が凹むのを感じます。
- 息を吸いながら骨盤底筋の力を緩めます。
※力まないように。力を入れた後緩めることも大切です。
- 10回反復できるか確認してください。
10回3セットを1日3回行ってみましょう。

Point!

様々な姿勢で行っていきましょう!

STEP 01 初級 仰向けの姿勢

- 仰向けになります。
- 両膝を立て軽く足を開きます。
- 下腹部に手を当てます。

肩やお尻が
上がらないように注意!



まとめ

骨盤底筋トレーニングは定着するまでに8~12週かかると言われています。また、継続的に実施することが必要なため、いかに日常生活の中で習慣化させるかが重要となります。掃除や歯磨き中など無理のない「ながら運動」も取り入れながら毎日コツコツ続けましょう。

参考: 日本泌尿器科学会 / 日本排尿機能学会 尿失禁診療ガイドライン (2022年版)
日本ウィメンズヘルス・メンズヘルス理学療法学会

STEP 02 中級 座った姿勢

- 骨盤を立てて背骨をまっすぐに起こします。
- 下腹部に手を当てます。



タオルを丸め、
お尻の間に挿入し
力の入る感じが
わかりやすいです

STEP 03 上級 立った姿勢

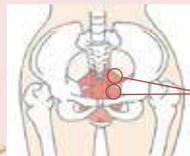
- 骨盤を立てて背骨をまっすぐに起こします。
- 片手は下腹部、もう片方の手はお尻の一番下の骨(尾骨)を触ります。
※背骨が曲がったり、反り返らないようにしましょう。



骨盤底筋の位置

check

- 椅子に腰掛け両手のひらを上向きにしてお尻の下に入れます。
- 腰を左右へ動かすと坐骨結節という骨を触ることができます。
- 両方の坐骨結節の間にある筋肉が骨盤底筋です。



骨盤底筋

気になるアレコレ

病院に聞いてみました

Q 1日に何度もトイレに行きます。受診の方がいいですか？



原因と対策を知って適切に処置しましょう！

回答者 静岡厚生病院 健康管理課主任 保健師 加藤 亜希

頻尿とは

頻尿とは、日常生活に支障をきたすほど、排尿回数が多い状態を指します。

- 日中に8回以上排尿する
- 夜間に1回以上トイレに起きる(夜間頻尿)
- トイレに行った直後に尿意を感じる

※年齢や生活習慣によって個人差があります。

頻尿の原因

病的な原因

疾患名	
過活動膀胱	尿意を感じても我慢できない 頻尿・尿漏れもともなうことがある
前立腺肥大(男性)	前立腺が肥大し、尿の通り道が狭くなる
膀胱炎	炎症により膀胱が過敏になり頻りに尿意を感じる
糖尿病	高血糖により体が余分な糖を尿で排出しようとする
心不全・腎機能低下	尿の生成や排尿に関わる器官の異常

生理的な原因

原因	
水分の取り過ぎ	コーヒー、アルコールなど利尿作用のある飲料
冷え	下半身の冷えにより膀胱が刺激される
加齢	排尿を調節する機能が低下する
妊娠	子宮が膀胱を圧迫することで頻尿に



対策

生活習慣の改善

- ・カフェインやアルコールを控える
- ・水分はこまめに、就寝前の水分摂取を控える
- ・下半身を冷やさない
- ・骨盤底筋トレーニング(特に女性)
- ・排尿日誌をつける トイレの回数・量・時間を記録し傾向を把握する

病院できちんと診察を受けることが大切

頻尿にはさまざまな原因があるので、病院できちんと診察してもらうことが大切です。

頻尿は日常生活に支障をきたすだけでなく、膀胱炎や糖尿病などの疾患のサインの可能性があります。

原因によって、対処法もさまざまですのでまずは医師に相談することをお勧めします。

以下の場合には、早めに泌尿器科や内科を受診しましょう

- 排尿時に痛み・違和感・血尿がある場合
- 夜間に何度も起きて寝不足
- 急激に回数が増えた、または我慢できない
- 尿が出にくい、残尿感がある



頻尿といっても、原因は多彩で病気に関係することもあります。頻尿の悩みは人に相談しにくく一人で抱え込みがちですが、不安なく外出を楽しみ、夜はぐっすり眠ることができるように、放置せず適切な対処を心がけましょう。

次回のテーマは更年期障害です

JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなどに関するこの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「よろず相談窓口」を設置しております。

ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応いたします。詳しくはこちら▶

相談無料





静岡厚生病院 産婦人科セミナーを開催します！

食事・運動・漢方から学ぶ“からだ想い”の健康習慣

日時 2025年11月15日(土) 10:00～11:15 (開場 9:30)

会場 札の辻クロスホール 静岡市葵区呉服町 1-30 札の辻クロス 6階

講師 産婦人科 中山 毅 (副院長) リハビリ科 井出 有希 (理学療法士)
栄養科 池貝 朱里 (管理栄養士)

- 参加無料
- 要予約
- 先着100名

申込方法



専用フォーム

二次元コードより専用フォーム内、書式にしたがって入力、送信してください。

←お申し込みはこちら

メールの場合

件名を「産婦人科セミナー参加申込希望」とし、fujinka@ksz.ja-shizuoka.or.jp まで①氏名②住所③電話番号④質問事項を明記の上、メールを送信してください。

お電話の場合

下記代表番号にお電話ください。

【お問い合わせ】J A 静岡厚生連 静岡厚生病院 ☎ 054-271-7177 (代表)

遠州病院

8/4

ファーマーズマーケット健康相談

J A とびあ浜松のファーマーズマーケット三方原店で健康相談を行いました。買い物に訪れた方が立ち寄り、握力測定をして筋肉量を確認したり、血圧測定をして日頃気になっていることを相談したりしました。



8/4

J A 遠州夢咲女性部・青年部役員との意見交換会

J A 遠州夢咲との意見交換会を開催し、J A 遠州夢咲の河原崎組合長、女性部役員、青年部役員など27名に参加いただきました。意見交換を行ったあと、遠州病院の高瀬浩之副院長が「ナトカリ比について」講演を行いました。



ナトカリ比…摂取するナトリウム(食塩)とカリウム(野菜等)のバランスの指標。ナトリウムが少なく、カリウムの多い食事することで高血圧防止に繋がる。

SNS

各種
やっています！

Instagram



Facebook



YouTube



最新情報更新中！
ぜひチェックしてみてください！

静岡厚生病院

8/1 金 22 金

新人 BLS 研修

今年度入職した看護師 13 名を対象に新人 BLS 研修を行いました。BLS とは、Basic Life Support の略称で、心肺停止または呼吸停止に対する一次救命処置のことです。

循環器内科の医師を講師にむかえ、胸骨圧迫や人工呼吸の手順、AED の使い方を動画や実践形式で学びました。



J A 静岡厚生連

7/29 火

親子料理教室

本部の管理栄養士が、J A ふじ伊豆御殿場地区本部で開催された親子料理教室の講師を務め、小学生と保護者 12 組が参加しました。

コーンバターのドライカレー、ナスとチーズのステーキ、サイダーかんを作りました。



浜松厚生看護専門学校

8/8 金 9 +

オープンキャンパス

看護師を目指す方に浜松厚生看護専門学校を知ってもらうため、オープンキャンパスを実施し、多くの学生や保護者等に参加いただきました。

施設見学や学習内容の紹介、在校生との交流や個別面談などを行いました。



中伊豆温泉病院

8/5 火

JAふじ伊豆と災害時の協定締結

中伊豆温泉病院は、JA ふじ伊豆と大規模災害時の物資の供給に関する協定を締結しました。

災害時の物流が滞った際、中伊豆温泉病院からの要請に応じ、食材などを優先的に供給いただくことで医療体制を維持することが目的。

J A ふじ伊豆本店で調印式が行われ、J A ふじ伊豆の梶組合長と中伊豆温泉病院の安田院長が協定書を交わしました。



外来診療担当医師一覧表

今月は外来診療担当医師一覧表の掲載がございません。
各病院の一覧表は下の二次元コードを読み取るとご覧いただけます。

遠州病院



静岡厚生病院

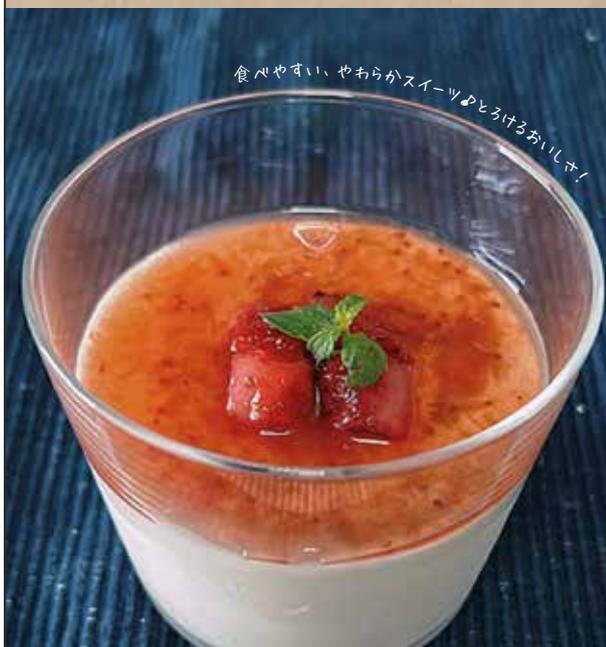


清水厚生病院



中伊豆温泉病院





食べやすい、やわらかスイーツめとろけるかしこ!

料理のPoint

今回は噛む力が弱くなった方向けにヨーグルトを使ったムースを作りました。ギリシャヨーグルトを使用することで水切りの手間がなく手軽に作るができます。また、プレーンヨーグルトではなく様々なフレーバーのヨーグルトを使用することで色々な味を楽しむ事も出来ます。

遠州病院 管理栄養士
村松 由恵



ソフト食とは、噛む力や飲み込み力が低下している高齢者や患者様向けに食材をやわらかく調理した食事です。やわらか食とも呼ばれます。見た目にも配慮され、食欲をそそるように作られています。高齢者施設や病院などで提供されています。



ヨーグルトムース

調理時間 **50**分

栄養価 (1人分) カロリー **190** kcal
たんぱく質 3.7g
脂質 12.7g
塩分 0.1g

材料 (4人分)

- ゼラチン …………… 5g
- 水 …………… 大さじ2
- 生クリーム …… 1/2カップ
- 砂糖 …………… 大さじ4と1/2
- ギリシャヨーグルト 150g
- いちごジャム …… 大さじ1
- 水 …………… 小さじ2
- いちご・ミント …… 適量

作り方

- 耐熱容器にゼラチンと水を入れ、ラップをして電子レンジ600Wで30秒程加熱する。
- ボウルに生クリームと砂糖を入れ、氷水に当てながら7分立て程度に泡立てる。
- 別のボウルにヨーグルト、②のクリームを入れ混ぜ合わせる。
- ③に①のゼラチン液を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- 器に流し入れ、冷蔵庫で30～40分冷やし固める。
- 耐熱容器にいちごジャムを入れ、水で溶き、電子レンジ600Wで20～30秒加熱し、冷やしておく。
- ⑤が固まったら⑥のソースをかけ、お好みでいちごやミントをかざる。



過去のすてっぷで紹介したレシピをcookpadで公開しています。右の二次元コードよりアクセスして、ぜひ調理してみてください! ▶▶



アンケート

下のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、農協全国商品券をプレゼント! 農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか?
1 病院 2 JA 3 その他()
- Q2 今月号でよかった記事は?
1 表紙 2 特集 3 体操 4 Q&A
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は?
- Q4 ご意見・ご感想

応募方法 ……………

ハガキで応募

ハガキに必要な事項を記入してお送りください!

OR

アンケートフォームから応募

右の二次元コードを読み取って簡単応募! ▶▶▶

《締め切り10月22日水》

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

422-8006
静岡県駿河区
曲金三丁目
JA静岡厚生連
すてっぷアンケート
10月号係

- 郵便番号
- 住所
- 氏名
- 電話番号
- 年齢
- 職業
- アンケートの回答



すてっぷのバックナンバーはこちら♪▶

