



ゆっくりとした
深呼吸を意識しな
がら身体を動かす
ヨガ。知人から体験
教室の誘いをもら
い参加したのが始
まりです。

ヨガは運動が苦
手な方も、リズム感
がなくても楽しめる
健康法です。もち
ろん年齢も関係な
く、年配者も楽し
む事ができます。「無
理、無駄」をせずに
「痛と快の間」で行
うのがポイント。

ゆっくりと深い
呼吸をしながらポ
ーズをキープする
と、じんわり汗もか
きます。静かなのに



運動量
は思い
のほか
多いで
す。

ポーズを行う事
のみがヨガではな
く、正しい姿勢(調
身)、深い呼吸(調
息)、リラックス&
集中(調心)を実践
し、悪習慣を改善し
ていきます。

レッスンの最後
のシャバアーサナ
(寝るだけのポー
ズ)では、一瞬何処
だか分からなくな
る事もあります。ほ
んの五分程度なの
にストンと眠りに
落ち、深く眠ったよ
うな感じがして不
思議です。睡眠は時
間より質なのかも
しれません。

日常生活では使
わない筋肉を使い、
自分を見つめ直す
貴重な時間。今では
生活の一部となり、
継続すれば確実に
心身へ良い効果を
及ぼしてくれる事

を信じて継続ある
のみです。

身体が健康であ
る事は、活発で元氣
に毎日を送るため
に必要な状態であ
り、心が健康である
事でストレスに負
けず前向きに過ご
せるのだと思いま
す。皆さんの健康サ
ポートに、一度ヨガ
を体験してみませ
んか。(介護福祉士
長瀬 智恵子)

淡路島産の藍染体験

私は淡路島で無農
薬・無化学肥料で藍
草の栽培をしている
AWAJI BLUE AND
PROJECTの藍
工房で藍染体験をし
ました。

「くすも」と呼ば
れる伝統的な方法で
す。刈り取った藍草
の葉のみを選別し、



患者様インタビュー ⑤

当院通院中の患者様へ、健康維持の秘訣等お伺い
してみました。

○今興味をもっている、楽しんでいる事は？

テレビの歌番組を見る。

家に1人で居る時は、
声に出して歌ったりしている。

○習慣にしている事は？

膝が悪いので、軽い体操を
している。

夕方に家の前を散歩している。その時に会った
人と話をする。

○好きな食べ物、健康維持の為にしているものは？

毎朝、牛乳を飲んでいる。

魚が好きで、よくちりめんやくぎ煮を食べる。

(84歳 女性)

ありがとうございました。



乾燥させた後、山積
みにして毎週水打
ち、切り返しを約1
00日間続けて完熟
発酵させてつくる堆
肥状の染料です。

まず初めに、生地
を決め、どのような
藍染をするか決めま
した。私は手織り手
ぬぐいでグラデーシ

ヨンの藍染にしまし
た。次に花の模様の
板を挟みました。そ
うすることによつ
て、花の部分だけが
染まらず、綺麗な模
様になります。

他にもビー玉や輪
ゴムなど自由な藍染
ができます。時間を
忘れて集中すること
ができました。



そして綺麗な藍が
染まった時はとても
感動しました。

ぜひ淡路島産の藍
染を体験してみて下
さい。

(医療事務

太田 美香)

予約は

こちらから

電話：0799-62-5566 (診療時間内)

インターネット・携帯電話：<http://www.ukr.jp/soyama/pc/> (24時間対応)

携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます

