

第37回 江古田図書館個性づくりテーマ展示

ヨガ

～心・体・呼吸を整えよう～



ヨガとは苦しみを克服するために編み出された修行法で、

「結合」、「精神統一」、「深い瞑想」、「洞察」等の意味があります。

静かに自分を見つめることにより、心、体、呼吸を整え、

代謝を上げ、血流を促進する等の効果があります。

日常生活の中にヨガを取り入れ、健康に過ごしましょう。



展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2017年7月1日（土）～2017年8月24日（木）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区江古田2-1-11

TEL: 03-3319-9301

ヨガってなあに？

ヨガとは古代インドで誕生した「修行法」のことです。

約4500年前から、インドの修行僧は、心と体をより良いところへ導くための知恵として、様々な修行を行っていました。「ヨガ」の語源は「サンスクリット語」で、「馬にくびきをかける」という動詞「yuj」から派生した言葉です。言葉の意味は、「結合」、「統一」、「深い瞑想」、「乱れた心を一点に結びつける」、「心と身体の最高の安定状態」、など様々な解釈がなされています。

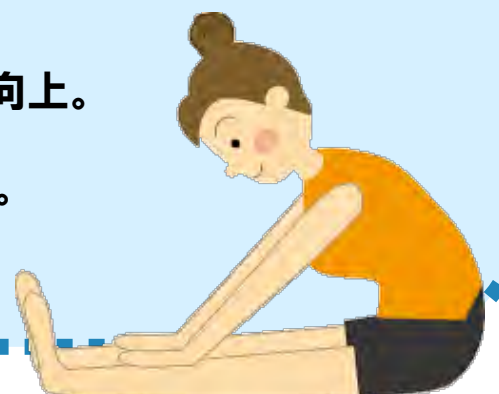
現代におけるヨガとは、ありのままにいるためのレッスンとも言えます。



ヨガの効果

- ・「無駄のない体(ダイエット)」・・・必要な部分に筋肉がつき、無駄な脂肪が落ちていく。深層筋が鍛えられ、体の内側から引き締まる。
- ・「体の歪み、癖を直す」・・・姿勢が良くなる。内臓が活性化し、体内環境が整う。
- ・「柔軟性が増す」・・・血流が良くなり、筋肉の緊張がほぐれ、関節まわりが緩む。
- ・「自然治癒力が高まる」・・・代謝、免疫力の向上。
- ・「自律神経を整える」・・・ホルモンバランスの調整・向上。
- ・「内観性が高まる」・・・集中力、感情制御力の向上。

※効果には個人差があります。



ヨガの三大要素

ヨガは、心身のバランスを整える手段として「ポーズ」、「呼吸」、「瞑想」などの要素を調和させ、自分と向き合うことで、様々な効果が生まれます。

1. ポーズ

ヨガのポーズでは、自身に意識を集中し、普段は使わない筋肉を動かすので、柔軟性が高まり、血液の流れがよくなり、老廃物が体の外に出ていきやすくなります。ポーズを行いながら身体、心、内臓、神経に意識を向けることにより、様々なパーツが刺激され生命力が覚醒していきます。



2. 呼吸

心の状態と呼吸の状態は一連であります。呼吸が深く長くゆっくり安定していれば、心は落ちついていきます。吐く息と保つ息によって、心の安定が生まれ、静かで澄みきった状態になります。また、ヨガでは「呼吸はエネルギーを取り入れること」と考え、エネルギー(気)をコントロールすることで、心身の活性化が生じます。

3. 瞑想

瞑想は、心をもつための方法です。心が過去や未来へ飛ばないように、自分の体や呼吸に意識を集中していくことで、「今」という瞬間を実感しつつ、心は瞑想状態へと移行します。瞑想状態になると脳がリフレッシュすることに加え、普段使っていないネットワークの働きが活性化します。集中力や冷静な判断力、客観的な視点が得られるようになります。



参考文献：「ヨガが丸ごとわかる本」 Yogini 編集部／編 柘出版社
：「こころとからだの健康ヨーガ」橋本 光・橋本 京子／著 池田書店
：「ことばのヨーガ」 赤根 彰子／著 アノニマ・スタジオ

おすすめ展示資料

『座ってできる！シニアヨガ』

山田 いずみ／著 講談社

介護予防運動指導員が考案した高齢者でも安全にできるヨガです。「10分間シニアヨガ基本のメニュー」と「お悩み別シニアヨガ」の2部構成になっていて、文字が大きく写真が多く、分かりやすい本です。椅子に座って行うので、体への負担が少なく、体の状態や症状に合わせて無理なく続けることができます。健康寿命を延ばして、人生を楽しみましょう！



498.3 ヤ

『ずぼらヨガ』

崎田 ミナ／著 飛鳥新社

運動嫌いだけど、ヨガをやってみたい……でも習いに行くのはちょっと大変……。そんな方にこそオススメです。布団・トイレ・外出先、様々な場所で出来るヨガを、漫画形式でわかりやすく紹介しています。専門的なこともしっかりと書かれていて非常に読み応えのある一冊となっています。「ずぼらヨガ」で、肩こり・腰痛などの体の不調や、運動不足を解消しましょう！



498.3 サ

『ヨガが丸ごとわかる本』

Yogini 編集部／編 柘出版社

ポーズをとって、瞑想をして、でも実際のところヨガって一体何なのだろう……。そんな疑問にお答えするのがこの一冊。ヨガとは何かを考え、歴史を語り、呼吸法やポーズ、瞑想の意味や効果など、ヨガについて色々な視点から教えてくれます。ヨガはエクササイズではありません。ヨガで心身ともに充実したい、もっとヨガを深く知りたい、そんな人にオススメです。



498.3 ヨ

展示図書リスト

1. ヨガの知識と健康効果

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
心とカラダがキレイになる 和みのヨーガ	ガンダーリ松本	PHPエディターズ グループ	2014	498.3
すこやかヨガ	いとう あつこ	日貿出版社	2016	498.3
マタニティ・ヨガ安産プログラム	森島 圭子	成美堂出版	2017	598.2
親子でのびやか楽しいキッズヨガ	友永 淳子	メイツ出版	2017	498.3
ヨガであそぼう！	小澤 直子	鈴木出版	2007	498.3
ヨガであそぼう！ 2	小澤 直子	鈴木出版	2016	498.3
引き寄せヨガ	皇村 祐己子	東洋出版	2016	498.3
ヨガが丸ごとわかる本	Yogini 編集部	榎出版社	2016	498.3
外資系エリートがすでに始めている ヨガの習慣	竹下 雄真	ダイヤモンド社	2016	498.3

2. ヨガのやり方、ポーズ

書名	著者	出版者	出版年	分類
疲れないからだをつくる夜のヨガ	サントーシマ香	大和書房	2017	498.3
椅子ヨガ		マガジンハウス	2017	498.3
おやすみヨガ	サントーシマ香	学研プラス	2017	498.3
1日5分であらゆる不調が治る 体幹ヨガ健康法	亀井 佐千雄	PHP研究所	2014	498.3
ヨガのポーズの意味と理論がわかる本	西川 眞知子	マイナビ出版	2016	498.3
指だけヨガ	深堀 真由美	大和書房	2016	498.3
座ってできる！シニアヨガ	山田 いずみ	講談社	2016	498.3
ずぼらヨガ	崎田 ミナ	飛鳥新社	2017	498.3

3. 瞑想

書名	著者	出版者	出版年	分類
“人間能力”を高める脳のヨガ	類家 俊明	BABジャパン	2017	498.3
深堀真由美の瞑想ヨガ	深堀 真由美	主婦の友社	2016	498.3
心と体によく効く引き寄せ瞑想ヨガ	椎名 慶子	日本文芸社	2016	498.3
集中力を高め、ヒラメキを生む 心の整え方	綿本 彰	実業之日本社	2017	498.3
ことばのヨーガ	赤根 彰子	アノニマ・スタジオ	2016	498.3

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

「ヨガ」について詳しく調べるための方法

作成日 2017/07/01

1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

ヨガ ヨーガ キッズヨガ シニアヨガ ホットヨガ 瞑想 呼吸 ポーズ ストレッチ ダイエット 骨盤 体幹 リラックス 柔軟性 有酸素運動 ホルモンバランス 美肌 ストレス 健康 自立神経 プラーナ アーサナ チャクラ マントラ 太陽礼拝 不眠症 高血圧 うつ病 頭痛 糖尿病

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
126.6	六派哲学	498.3	個人衛生 健康法	595.5	化粧 美顔術	598.2	結婚医学

◎図書館にある利用者用検索機（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索できます。

パソコンや携帯電話を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>



◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索できます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索できます。



3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。
- ・利用者用検索機（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索できます。

4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- ・官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索が可能です。
- ・聞蔵Ⅱビジュアル 1985年から当日までの朝日新聞の記事検索が可能です。
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索が可能です。
- ・マガジンプラス 1981年からの一般誌・総合誌の記事検索や学術論文等の検索が可能です。

6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省

e - ヘルスネット：<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>

「統合医療」情報発信サイト：http://www.eim.ncgg.go.jp/doc/doc_e03.html

健康日本21：http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b2f.html

◎中野区役所

北部すこやか福祉センターのホームページ

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/175100/d001666.html>

中野区公式ホームページです。

初めて赤ちゃんを迎える夫婦を対象とした、助産師によるヨガや相談等を行っています。

◎NHK 健康ホームページ – NHK オンライン

<http://www.nhk.or.jp/kenko/>

NHKの複数の健康番組情報や、健康ニュースを一括検索することができます。

「ヨガ」についての記事もあります。

◎ストレッチ方法.net

<http://www.stretch-method.net/>

◎eo 健康

<http://eonet.jp/health/exercise/>

自宅で出来るヨガやストレッチなどのエクササイズを、動画などで紹介しています。

◎All About Beauty

<https://allabout.co.jp/gm/gt/534/>

女性向け情報サイトです。「ヨガ」についての記述もあります。



TOPICS

ご存知ですか？江古田図書館 健康医療情報コーナー

キーワード：「えごたをげんきに！」

このコーナーでは、健康・医療をテーマとする『江古田げんき倶楽部』のバックナンバーとその関連資料をはじめ、江古田地区の健康情報をご紹介します。スタッフ一同、コーナー作りに取り組んでおります。是非、一度お立ち寄りください。



★江古田げんき倶楽部のバックナンバーは、中野区立図書館のHPでご覧頂くか、江古田図書館2階 健康医療情報コーナーでご覧いただけます。紹介された本もすべてこちらのコーナーで実際に手にとってご覧頂けますので、是非、ご活用ください。

健康医療情報コーナーの裏側にも、医療に関する資料がございます。ご来館の際は、併せてご利用ください。

編集後記

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、役立つ情報を発信して参ります。次回は「快眠生活」をテーマとした『個性展示』を行いますので、お楽しみに！