

その備えで大丈夫？

9月1日は「防災の日」です。非常用バッグや、食料・飲料・生活必需品の備蓄、ハザードマップや避難経路の確認など備えあれば憂いなし！

しかし、それだけではなく、体や心のダメージケアも必要です。被災時には恐怖、不安、混乱、イライラなどのストレス反応が生じたり、筋力低下やエコノミークラス症候群、不眠などになりやすいです。そこで役立つのが「防災ヨガ®」です。



防災ヨガ®で自身のケアを

防災ヨガ®とは、災害時に役立つポーズを普段からとることで、いざというときに自然に体を守る方法を身につけます。更にマット1枚の広さがあれば、自身で体の緊張を和らげたり、心を落ち着かせたりすることができます。同時に、周囲の人の健康も守ることに繋がります。



クラス中に地震が起きたら？

- ①窓や大きな家具から離れる。
- ②チャイルドポーズで首の後ろを守る。
- ③落ち着いたら、靴下・靴を履く。

※ヨガマットは頭や体を守ったり、避難所での防寒としても使えます。



防災ヨガ®クラスはご要望に応じて随時開催可能です。お気軽にお申し付けください。

次男が生まれました

5月に次男の「幸大(こうだい)」を出産しました。産後はゆっくりと休ませていただきありがとうございました。今後ともよろしくお願いいたします。



【発行者】

神社ヨガこまいぬ
土谷渚（やまねこ先生）
豊後大野市三重町赤嶺990

ヨガのホームページ

ニュースレターのアーカイブや
クラスの最新情報はこちらから。



神社の
ホームページ

