

新型コロナウイルスで外出自粛がつづくなか、「家でもできることを」と努力しています。床に座らず、椅子を使って、どこでも、だれでもできる「いすヨガ」を、東京・練馬支部のヨガ体操講師、齋藤トモ子さんが紹介します。

東京・練馬支部 ヨガ体操講師

齋藤トモ子さん

どこでも だれでも いすヨガ

座り方

背もたれに寄りかからず、骨盤を立て、膝が直角になるように正しく座ります。お尻の肉を後ろに引っ張り、座骨を座面につけると骨盤が立ちやすくなります。足裏はしっかりと床につけて。☆つらいときはお尻を奥まで押し込む。



呼吸

鼻(鼻毛や粘膜)にはウイルスや細菌の侵入を防ぐフィルターの役割があります。鼻から吸って、おなかを膨らませ、鼻から吐いて、おなかをぺしゃんこに繰り返す。一つのポーズにつき、5呼吸くらいゆっくりとおこなう。

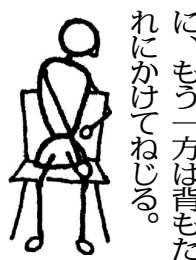


☆体側のばし 両足を広げて、お尻を脇に。腕を引き上げるイメージで片腕をなめ上に伸ばして傾ける。視線は天井に。



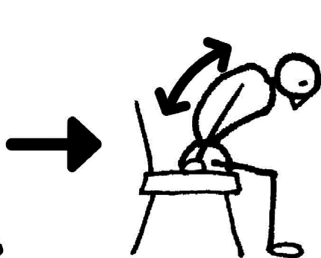
☆猫のポーズ(柔軟な背中)

背中をそらし、視線を上げる。背中を丸めて、おへそをのぞきこむ。



☆スクワット(太もも強化)

手は太ももに、上体を少し前に倒し、お尻を少し浮かして、ゆっくり戻す。



☆杖のポーズ(膝を支える筋肉強化)

片足ずつ床と並行に上げて、膝裏を伸ばす。



☆前屈のポーズ(リラクセスして頭を少し下げて背中を丸め)



全身ホカホカ

東京・渋谷支部すみれ班 峰裕子さん

いすヨガやってみました。コツは無理をしない、マイペースですること。ヨガは深呼吸で始まり、深呼吸で終わります。深呼吸が気持ちよく、終了後、全身がホカホカと血が巡るのを感じました。運動不足になりがちの人におすすめです。

リラクセス

☆足裏すすり(膝の呼吸を背中に送る。痛み予防・改善) 足裏を床につけて片足ずつ前後にゆっくり動かす。

☆シャバーサナ 全身の力を抜いて、目を閉じる。

☆目の充電 手のひらをこすり合わせて、あたたかさをまぶたに。



☆手を組んで伸び 手を組んで頭の上、息を吐いてリラクセス。

談話

全都道府県が緊急事態宣言対象地域に

「自粛と補償はセットで」「医療を守れ」の声さらに

新日本婦人の会会長 米山淳子

新型コロナウイルス感染拡大を受けて16日、安倍首相は5月6日までの緊急事態宣言の対象地域を、47都道府県に拡大すると表明しました。「ゴールデンウィークの人の移動を最小化する観点」から、知事に対し、住民に不要不急の帰省や旅行など都道府県をまたぐ移動の絶対回避などを要請しています。これまでに7都府県を中心に「外出の自粛」接触8割削減「3密の回避」「2倍の距離」などが

強調されてきましたが、新たに指定地域となったそれぞれの道府県知事から対策



が発表されることになりました。私たちはこれまで、新型コロナウイルスの感染拡大を本気で抑え込むためには、「自粛要請と補償をセットで」と政府に繰り返し要請してきました。緊急経済対策の所得半減世帯への「30万円給付」があまりにも不評で、世論に押された安倍首相は「1人10万円の一律給付」へ補正予算案の組み替えを同日急ぎよ指示。もっと早くから真剣に国民の声と野

党の主張に耳を傾けていれば、国民への財政措置がこんなに遅くはならなかっただけに、安倍首相と自民・公明両党の責任は重大です。10万円支給にとどめず、

すべての個人と事業者が生活と生業を支える継続的補償、医療崩壊をくいとめるためのPCR検査拡充や医療・介護施設への物資と本格的財政支援など、野党の提案を取り入れて補正予算案を早急に作成し、徹底審議と素早い財政対応を求めます。

新型コロナウイルス対応が最優先の時に国会では、受給開始の選択肢を75歳にまで延ばす年金法、内閣が検察人事に介入できる検察庁法、企業による種子支配をめぐむ種子法の各改悪案の成立、憲法審査会でのコロナ便乗の改憲議論がねらわれています。ぜったいに許されません。

仲間と連帯して感染拡大をくいよめる自らの行動をつよめ、暮らして命を守る対策を安倍政権と自治体にさらに求めていきたいと思います。

2020年4月17日

◆4月のしんぶん代の集金は感染防止に気をつけて

マスク着用や距離をおいての対話など感染防止に万全をつくし、読者や会員みなさんに集金方法の要望も事前に聞きながら、とりくみましょう。

◆自宅から新型コロナで「困った」の声を届けましょう!

メールやFAX、絵手紙・ちぎり絵で

○安倍首相に(首相官邸ホームページ「ご意見」欄)

○地元選出議員—自民・公明に抗議・要請、野党には激励を(宛先はホームページで検索を)

(絵手紙・ちぎり絵は送付前に画像に撮り、5月6日着で編集部宛に送付して下さい。5月14日号掲載予定)