

みつかる  
つながる  
ゆたかになる  
.....

# スマイル Smile

Vol.48  
2025  
春号



Interview <らしにスパイス>

心と身体の成長につながるヨガ  
続ける大切さを  
多くの人に伝えたい

連載！入門

“知る”を楽しもう！編 第1回

コミュニケーションスペース  
ふれあいTeaTime 

協会通信

# 心と身体の成長につながるヨガ 続ける大切さを多くの人に伝えたい

心身を整え、柔軟性や体力の向上を目指すヨガ。インストラクターとして活躍している STELLA YOGA 代表の工藤葉子さんに、ヨガを続けていくことで気づいた、自身の考え方や心身の変化、今後の目標をお伺いしました。自宅でできるヨガについても紹介していますので、ぜひ日常に取り入れてみてください。

## まったく興味のなかったヨガ、 続けるうちに身の回りにも変化が

### ——工藤さんがヨガをはじめたきっかけを教えてください。

大きなきっかけは、東日本大震災です。わたしは趣味でサーフィンをしており、「ヨガをするとサーフィンがうまくなるよ」と友人から言われたものの、当時はヨガにはまったく関心がなく、むしろ「こんなポーズできるわけない」という印象でした。

その後、ヨガイベントの手伝いをする機会があって、わたしは学生時代に体操部だったこともあり、少しずつ「意外とできるかも？」と思えるようになって、仙台市内のヨガスタジオに通うようになりました。

そして東日本大震災が起きました。ヨガスタジオもスポーツクラブもすべて再開の目処が立たず、もちろんサーフィンもできなくなりました。毎日やることがなくなったので、これまで教わったヨガを復習していました。すると教わっていた先生から「スタジオが再開しました。今こそヨガを！」と声がかかり、行ってみようかな、と。

### ——その時にヨガインストラクターを目指そうと？

まったく考えていません。「習い事としては、おもしろいなあ」という程度です。ただ、ヨガをしているとほかの考え事をするのがなく、瞑想のような感覚になりました。コツコツと続けていくことでできるポーズが増えると同時に考え方がポジティ

ブになったり、よい知らせが舞い込んできたりして、「あれ？ヨガをやっているとよいことがあるのかも!？」と、思うようになったんです。

震災当日は午前中で仕事を終えて、午後からサーフィンに行く予定でした。でも午後に仕事が山積になり、サーフィンに行くことができなかったんです。そのタイミングによって生死が分かれたことで「仕事も趣味もいつ無くなるかわからない。それなら心と身体に役立つ仕事を続けたい」と思うようになったんです。

### ——その出来事がきっかけでインストラクターを目指そうと？

教わっていた先生から「今ならヨガインストラクターの資格が取得できる」とお話をいただいたんです。とはいえ、資格取得には当然費用がかかりますから、一度お断りしたんです。でも震災後しばらくは世の中すべてが時間が止まっているような状態。ヨガをすれば気を紛らわすこともできるし、試してみても、無理と思ったらやめよう、と。でも続けていくうちに、「心と身体を整える、ということはお金を払ってでもやるべきだ」と思えるようになって、そこからヨガにのめり込みました。



STELLA YOGA 代表

工藤 葉子 (くどう ようこ)

仙台市北山輪王寺・多賀城市立図書館・セービング施設アクアリーナで活動

全米ヨガアライアンス認定 E-RYT500 取得

日本リビングローフードマイスター 仙台北校主宰

日本サップヨガ協会 インストラクター

SAPA 日本サップ協会インストラクター

<https://www.stellayoga-surf.com/>





寺ヨガに参加したみなさん、ヨガを終えての柔らかな表情が印象的



工藤先生について、「明るくてわかりやすく、ヨガを楽しむことを教えてくださいます」

## 続けていけばやっていける、大丈夫！ という自信につながった

——**当時はまだ仙台ではヨガは浸透していなかったと思いますが、続けていける自信はあったのでしょうか？**

同じ頃にインストラクターを目指していた人が数名いて、当時はみんながお客さんを集めるのに必死でした。ワンコイン500円の受講料ではインストラクターには交通費も残らない。とにかく必死でした。でもあの時があったから、今でも「お客さんがゼロでもやっていける、大丈夫」と思える強さがありましたね。お客さんが来なくても「あそこでヨガやってるらしいね」と認知してもらえるまでやり続けることだと。

——**そこからはじまって、2019年に自身のスタジオ「ステラヨガ」を立ち上げて、今回取材した寺ヨガも始めたんですね？**

仙台市北山にある輪王寺で場所をお借りして、寺ヨガを始めました。最初は来てひとりかふたり、友人が来てくれるだけで、認知はされませんでした。でも、「お寺のお庭を見ながらヨガができる」ということが口コミで広まり、住職も宣伝してください、少しずつ集まるようになりました。この寺ヨガは毎回男女あわせて10名前後。30代から60代。70代の方も、みんな、少人数でのんびりできる雰囲気が好き、と来てくれます。自分のペースでできるのがよいのかもしれない。

## 身体も心も柔らかくなるだけでなく、 自身の思考にも柔軟性が

——**予防医学の観点で工藤さんが考える、ヨガのよさとは？**

ヨガはストレスの軽減、柔軟性の向上、筋力強化、姿勢の改善などに役立ちます。これによって、慢性的な痛みの緩和や心

血管の健康維持、さらに精神的な安定感も期待できます。実際ヨガを始めたみなさんは、自身の身体を考えるようになりますね。

——**工藤さんご自身がヨガを始めて今に至るまで、自分のなかでの変化はありますか？**

ヨガ自体が、自分の心と身体を客観的に俯瞰してみる、という目的なのですが、それに慣れたからか“怒る”という感情が少なくなった気がします。友人から「え？今の、怒らないの？」といわれても逆にわたしが「え？それって怒ることなの!？」と(笑)。

なぜかという、相手のことも「ああ、この人はこういう考え方をしているんだな」と、自分のものさしで見ないようになりました。他人に気持ちを持っていかれないように、マイペースを保てるようになりましたね。

——**工藤さんにとってヨガとは？そして今後の目標は？**

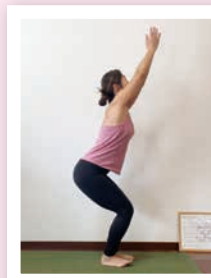
ヨガを多くの人に伝えることが、自分の使命だな、と思えるようになりました。わたしが生涯やっていく、仕事というよりも役割だと思っています。

ヨガとは、サンスクリット語で「ユジュ」、馬と馬車をつなぐ道具である“くびき”が語源で、「つながり」という意味になります。たとえば気持ちが焦っているときは呼吸が速くなって、身体にも影響しますよね。反対に、呼吸を整えることで気持ちもよくなってくる。心と身体、全部つながっている、ということがヨガなんです。わたし自身、お客さんみんなの人生と一緒に寄り添って、つながって支えていきたいと思っています。

今後の目標は、より多くの方々にはヨガのよさを伝えて、健康的な暮らしをサポートすることです。特にアラフィフからシニア世代の方々には年齢に応じた無理のないヨガの実践方法を提供して、心身の健康促進を努めていきたいです。新たなヨガのプログラムやワークショップの開発も考えているところです。

——**日々の動力になる貴重なお話、ありがとうございました！**

## 家庭でできるヨガ



### ウトウカターサナ (椅子のポーズ)

下半身の筋力強化、体幹の安定、柔軟性・バランス感覚向上、代謝の促進が見込めます。

1日の始まりに・他の運動のウォームアップに・ストレスを感じたときのリフレッシュにおすすめ

呼吸のタイミング

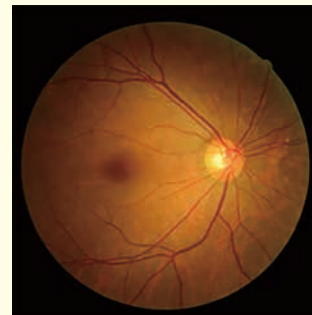
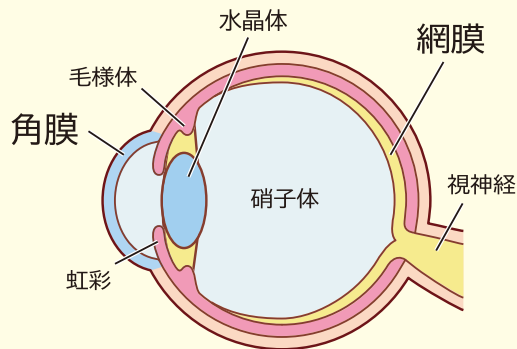
- ・背中をまっすぐに保ち、膝がつま先を越えないように
- ・視線は前方に保ち、首や肩に余計な力が入らないように
- ・自然な呼吸を意識して、ポーズ途中で息を止めない
- ・5回呼吸したあと、ゆっくりと直立姿勢に
- ・膝や腰に痛みがあるときは無理をしない



# 眼底検査とは？



眼底とは、黒目（角膜という透明の組織）にフラッシュを当ててみえる眼球の奥の部分のことです。そこには網膜があり毛細血管の様子がみえます。その毛細血管は脳につながる血管が枝分かれしたものであるため、脳血管の状態がわかるのです。



## 何がわかるの？

毛細血管（細動脈）の状態を観察することにより、動脈硬化の程度や高血圧、糖尿病に伴う血管の変化を知ることができます。

血圧の管理、脳卒中の予防につながりますし、血糖値のコントロール、失明の予防に有用です。

### リスクがある方

血圧が高めの方

血糖が高めの方

脂質異常がある方

メタボリックシンドロームの方

その他、眼底にある病気の早期発見にも役立ちます。

健診での眼底検査で有用な眼底疾患には緑内障、加齢黄斑変性症などがあります。

生活習慣病を予防し、目の健康を維持するため、定期的に眼底検査を受けることをお勧めします。



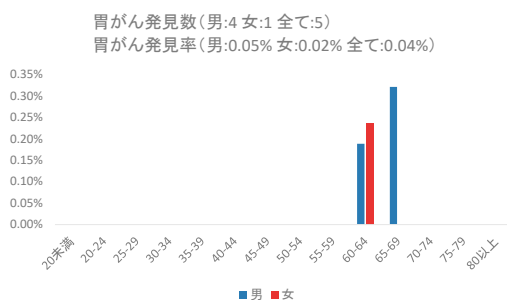
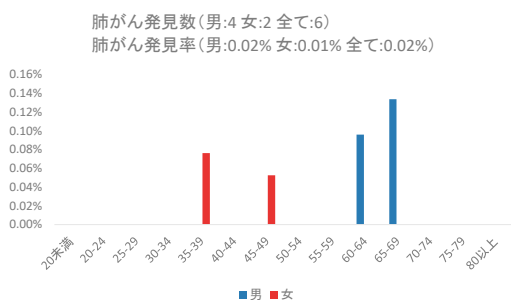
# がん発見数 および 発見率



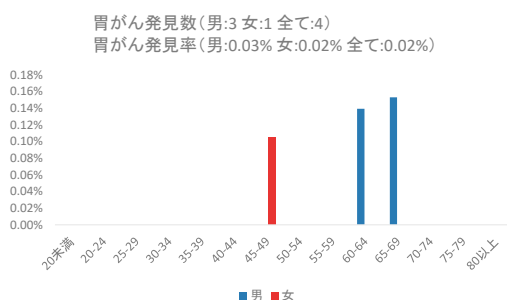
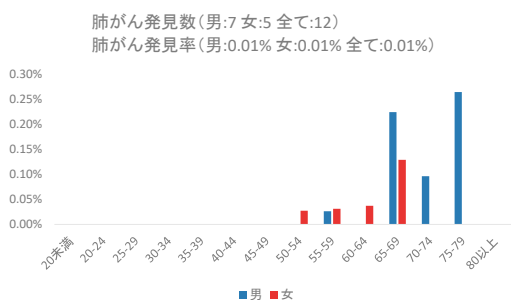
今回は胸部X線撮影と胃部X線撮影（バリウム検査）での当協会がん発見数およびがん発生率をご紹介します。

## 2023年度 肺がん健診および胃がん健診概況（2023/4/1～2024/3/31）

### 施設検診



### 巡回検診



図からも見てわかるように肺がん胃がんともに30代、40代という若い年齢層からも発見されています。

何事も早期発見、早期治療をすれば長く健康状態を維持することができます。年に1度の検査となりますので定期的に受診しましょう。



## 旬の野菜で

# 春のお手軽レシピ



日差しに春の訪れを感じるようになりました。春は季節の変わり目に加え、年度末の忙しさや新生活で、気付かないうちに疲れやストレスがたまってしまう時期ともいわれます。栄養バランスの整った食事で体調を整えましょう！

低脂質でも満足♪

## かれいのレンジ蒸し

1人分 エネルギー 140 kcal 食塩相当量 1.5g

材料 (2人分)

かれい……2切れ	A {	しょうがチューブ……4~5cm (15g)
塩……少々		酒……大さじ1
長ねぎ……1/3本		しょうゆ……大さじ1/2
チンゲンサイ……大1株 (330g)		ごま油……小さじ1



作り方

- ① かれいに塩をふる。
- ② ねぎは縦半分にし、せん切りにする。チンゲンサイの葉は一口大に切り、軸は1/6に割る。
- ③ 耐熱皿にチンゲンサイ、かれいを並べ、ねぎをのせる。Aをあわせてかける。
- ④ ふんわりとラップをし、電子レンジ (600W) で5分加熱したら完成。

季節に応じて、  
魚の種類を変えても  
美味しいです♪



わさびでさわやか！

## 即席かぶの酢の物

1人分 エネルギー 44 kcal 食塩相当量 0.8g

材料 (2人分)

かぶ……160g	A {	酢……大さじ1
かぶの葉……20g		砂糖……小さじ1/2
ハム……1枚		わさび……少々
		塩……ひとつまみ (1g)



作り方

- ① かぶは薄切りにする。葉はさっとゆでて冷水にとり、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ② ハムを細切りにする。
- ③ ①②とAを混ぜ合わせる。

ハムの代わりに、  
かにかまや桜えびを  
入れても美味しいです！





# 連載！まるまる入門



## “知る”を楽しもう！編

### 第1回

## 仙台市博物館へ出かけよう（上）

約2年半の大規模改修を経て2024年4月に再開館した仙台市博物館。より楽しく、より親しみやすく様変わりしました！今回は仙台市博物館の見どころや、おすすめイベントを学芸員の佐々木さんと大内さん、広報担当の渡辺さんにご紹介いただきました。

### 多くの方が利用しやすい館内に！

リニューアル前は35年前に建てられた建物でしたので、この建物をより長く維持するために設備面を新しく改修して長寿命化を図りました。収蔵資料・展示資料を適切な温度・湿度で管理し、来館者が館内で快適に過ごすために必要な空調設備を全面的に改修しました。照明のほとんどをLED化してトイレにはウォシュレットを完備したほか、乳児休憩室には給湯器を設置し、点字ブロックも増設。大型ロッカー新設など、来館者の方々がより利用しやすくなりました。

また、開館当初は約1万3千点だった資料が、現在では10万点にまで増え、図書の蔵書数も大きく増加したため、収蔵庫と書庫を拡充しました。

仙台市博物館の主な展示は、仙台藩主の伊達家や仙台の歴史・美術・文化を、江戸時代をはじめとした当時の資料を通じて紹介しています。常設展示が充実していて、実物資料の展示にこだわり、年4回季節ごとに入れ替えを行うことで、一度来館された方にも再びお越しいただけるような工夫をしています。

### 仙台や仙台藩の文化・歴史をよりわかりやすく展示！

ほかにもリニューアルの特徴としては、縄文土器や江戸時代の貨幣、仙台藩の藩校である「養賢堂」で実際に使われていた教科書などを実際に手で触れることができる「ハンズオン展示」、当館最大の資料である縦5.2m、横8.4mの奥州仙台領国絵図の解説を手元で詳しく見られるように引き出し型の展示ケースも新設しました。さらに高透過のガラスを一部の展示室の展示ケースに使用することで、より本物に近い色で資料を鑑賞できるようになっています。また既存の施設では、郷土玩具で実際に遊びながら歴史や文化を学べる「プレイミュージアム」がおすすめ。重さ2kgのかぶとの着用体験もでき、外国人の方にも人気があるスペースです。

さらにレストランもリニューアルしました。ランチや、デザートも充実しており、開放的な大きな窓からは杜の都・仙台の景色を楽しめます。仙台の歴史や文化に触れながら、充実した1日を過ごしていただきたいですね。



仙台城の三の丸跡に建てられた仙台市博物館。大きなけやきの木がランドマーク的存在



### 2017年以降に収蔵した資料100点！見どころ満載「新収蔵品展」

5月11日まで開催中の企画展「新収蔵品展」は、1986年に新館がオープンしてから今回で3度目。2回目に開催した2017年から収集・寄贈された資料のうち、およそ100点を公開します。大坂の陣で活躍した政宗の家臣「大越茂世」の肖像や、伊達政宗自筆の命令書、仙台藩重臣片倉家に伝来した「紅糸威五枚胴具足」などバラエティに富んだ内容になっています。「紅糸威五枚胴具足」は展示期間が4月13日まで限定となっていますので、ぜひこの機会にご覧いただきたいです。初来館の方にもわかりやすいように解説文を設置しており、このイベントは常設展観覧料で入場できるので、多くの方に楽しんでいただけたらと思います。



今回ご案内くださった、学芸員の大内さん、佐々木さん、広報担当の渡辺さん

仙台市博物館  
SENDAI CITY MUSEUM

仙台市青葉区川内 26 番地（仙台城三の丸跡）  
TEL: 022-225-3074  
<https://www.city.sendai.jp/museum/>

## TOPIC 1 令和6年度公益財団法人 予防医学事業中央会主催会議

公益財団法人予防医学事業中央会主催の会議が開催され、全国32支部が集まり技術の研鑽や意見交換が行われました。

全国予防医学技術研究会では当協会から1題の発表を行いました。

### ◇全国予防医学技術研究会

と き：令和7年2月19日(水)～2月21日(金)  
と ころ：京都テルサ(京都府)

### ◇全国業務研修会

と き：令和7年2月27日(木)～2月28日(金)  
と ころ：ザ・グランユアーズフクイ(福井県)

### ◇保健指導研修会

と き：令和7年3月5日(水)～3月6日(木)  
と ころ：ルーテル市ヶ谷センター(東京都)

## TOPIC 2 令和6年度 第二回理事会・評議員会

と き：令和7年3月3日(月)  
と ころ：ホテルメトロポリタン仙台

令和7年度事業計画書(案)、収支予算書(案)等について承認されました。

## TOPIC 3 成人看護学実習

2月に8日間の日程で成人看護学実習がありました。仙台市医師会看護専門学校の2年生15名が施設健診、特定保健指導の現場を見学し、健診団体に働く看護師の役割を学びました。

### 【実習を終えての感想】

- 保健師や看護師がともに生活課題を考えることで、対象者の将来の病気の発症を防ぐなどの健康寿命に繋がっていくことを学びました。
- 健康診断後に手厚いサポートがあり、健康相談ができる場としての必要性や重要性があることを学びました。
- 症状として出にくい高血圧や脂質異常を改善する必要があること、改善に向けてどのように行動することができるかを、対象者に寄り添って考え関わる必要があると学ぶことが出来ました。
- 健康診断にも様々な種類があることを学びました。保健師の方が健康指導を行うのも、看護師や放射線技師の方々の多職種連携があるからこそできることだということが分かりました。

## 健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)  
検体検査

一般財団法人  
宮城県予防医学協会

TEL 022-343-7001(代)  
FAX 事業部・健診部 022-343-7032  
FAX 総務部 022-343-7083  
仙台市泉区高森2丁目1番地39

施設健診(人間ドック・  
一般健診・脳検診等)

一般財団法人  
宮城県予防医学協会  
健診センター

※健診センターへのご予約・ご変更・その他のお問い合わせはこちら

0570-010-955  
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

