

🌀 お部屋で癒しのヨガ 🌀

どこか心がざわつく時、
不安で押しつぶされそうな時、
身体が緊張する日々で
だるさを感じる時など、
少しの時間だけ

「今、ここ」に
心と身体を委ねてみませんか？
全てのプログラムが
気軽にベッドの上で
行っていただけますので
ぜひ一度お試しください。

KEIKO

メディカルヨガ・ピラティスインストラクター

がん専門病院で5年間看護師として医療に従事する中で、入院中数々の制限がある患者様こそヨガが必要なのではないかと気付き、ヨガの指導者として勉強を本格的に始める。2023年にはオーストラリアのヨガセンターにてトラウマヨガを学び、精神分野へのヨガのアプローチにも力を入れている。ベッドの上で誰でもできる「優しいヨガ」をオンラインにて発信している。



『心と体の調和ヨガ』

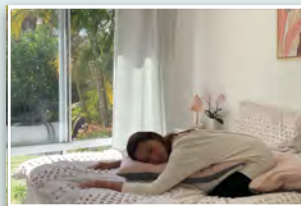
関節に負担の少ない姿勢で、普段よりゆっくりとした呼吸に合わせて体を解いていきます。ご自分の深い呼吸と身体の動きが調和してずっと続けられるような心地よい状態へと導きます。自分では気づきにくい顔の緊張なども一緒に解いていきます。



所要時間：約16分

『緊張を解く優しいヨガ』

ゆっくりとした動きから安心して身を委ねられる体勢を作り、深いリラックスへと導きます。筋肉を伸ばすことより、無意識に入っている心身の緊張をほくことを目的にしているため、少し緊張が続き心や身体のこわばりがある方やリラックスした音で癒されたい方におすすめのレッスンです。



所要時間：約9分

『5分間のメディテーション』

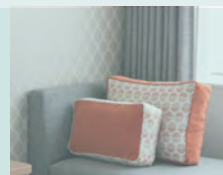
ご自分の安心できる心地の良い体勢を整え、ただただ聞こえてくる音やご自分の呼吸に耳を傾け、心を委ねます。メディテーションが初めての方も最初の1分間だけやってみようという気持ちで気軽に行ってみてください。



所要時間：約5分

すべてのヨガは客室内のクッションで行えます
開始前にお手元にご用意ください

なお、数に限りはございますが、
ヨガブロックとヨガマットはホテルにご用意がございます



～がん患者様にも ぜひ受けて頂きたいヨガ～

がん患者さんはがんと診断された時から活動量が低下しやすいといわれています。がん治療中・後には、治療の影響で身体への負担や精神的なストレスが加わり、食欲が低下して栄養障害が生じたり、身体のだるさ（倦怠感）を感じたりすることもあり活動量はさらに低下しやすくなります。

活動量が落ちると、筋力や体力も低下してしまうため、結果として少し動いただけですます疲れやすくなり、活動量がさらに低下する悪循環に陥ってしまいます。

がん治療を続けていくためにも、悪循環を断ち切り、体力を維持することが重要です。日々の生活の中で不活動を避けることや適度な運動を続けていくこと（運動療法）が大切です。

がん治療中の運動療法は、身体機能の改善とともに、不安や抑うつ、倦怠感などの症状の緩和や生活の質（Quality of Life: QOL）の向上に有効であることが示されています。

運動療法としては、ウォーキング、エアロバイク、水泳などの有酸素運動や筋力トレーニング、またはその組み合わせが効果的とされています。一方、ヨガや太極拳など伝統的な健康法についても関心が高まってきています。

がん治療中・後のヨガは不安や抑うつなど精神的ストレスを軽減しQOLを改善する効果があることがわかってきました。

今回ご紹介する動画は、関節に負担の少ない姿勢で、普段よりゆっくりとした呼吸を練習します。呼吸をしている身体の動きや変化を心地よく味わえるので、動画をご覧になった後にくつろいだ気持ちになれると思います。室内で気軽に行えますので、ぜひ試してみてください。

国立がん研究センター東病院
リハビリテーション科