



ニュースレター春号を発行します！
『気軽に読める』をモットーに情報発信していければと思いますので引き続きお楽しみに。

新年度が始まり、



あつという間にGWも終わってしまいましたが、桜の花が咲いてきたのが遠い昔になってしまいました。大川沿いの桜並木は景色には毎年感動させられます。世間はもうしばらくの間コロナや戦争といった自分の力だけではどうしようもないことが続きます。桜の花のように自分のやるべき仕事（春になつたら芽吹いて花を咲かす）を粛々と行うことに限るのではないのでしょうか。さて、今回のニュースレターでは当院で開催している『がんサロン』の取り組みのひとつである『キャンサーケアヨガ』という当院に通院中のがん患者さん対象に行っているヨガについてご紹介いたします。家ででもできるヨガも紹介しているのですが是非みてくださいます。

実は、今年の11月から私と渡部先生もホットヨガに通い始めました。心と体を整えて気持ちの良い毎を送りましょう！
(亀井)

【キャンサーケアヨガとは？】



ヨガ講師である多田羅先生が2015年から当院で乳がん患者さんを対象にしたヨガレッスンをボランティアで開催してくださいました。3年後には病院の事業として定期開催することになり、現在は癌腫を問わずキャンサーケアヨガとしてクラスを開講しています。月2回（第2・第4木曜日）zoomで1時間のオンラインレッスンを開催中です！

手術後の後遺症やお薬の副作用がある方、また体力に自信のない方でも無理なく行えるよう配慮されたヨガのストレッチやポーズを行っています。とてもアットホームな雰囲気楽しく体を動かしているので皆様どうぞお気軽にご参加ください。一度参加された方は皆様継続を希望されているほど、とても好評いただいているがんサロンです！

キャンサーケアヨガのサイトでは様々な取り組みが行われているので、興味のある方は検索してみてください。

【お家で簡単にできるヨガ】 [キャンサーケアヨガ 動画](#) 動画を見ながらやってみましょう！



★**脇腹を伸ばすポーズ**★ 『寝る前体を緩める』から抜粋
術後動きにくい方の腕がある人でも無理なくできるように片方ずつ行います。

- (やり方)
- ①床に両足を右側にして座る形（お姉さん座り）で座り右手をお尻の横につきます。
 - ②左手は左肩の上に手のひらをカップの形にして乗せます。
 - ③身体と顔は正面のまま、左肘を息を吸いながらゆっくり天井方向に上げていきます。
 - ④吸う息で肘を上げ、吐く息で少し肘をおろすことを繰り返し行いましょう。

呼吸をするごとに脇腹が適度に伸びて肩の可動域が広がるため肩こりの緩和や、呼吸が深まるので自律神経を整えることにも繋がります。また、リンパ浮腫予防・改善にもお勧めのストレッチです。



★**姿勢改善のためのポーズ（キャット&カウのポーズ）**★ 『背骨を整えるヨガ』より抜粋
四つん這いの形からスタート！（肩の真下に手首、お尻の真下に膝がくるようにセット、膝と膝の間はテニスボール1つくらいあけます）背中中は真っすぐになるようにお腹を引き上げておきましょう。

- (やり方)
- ①息を吐きながら背中を天井方向に持ち上げ目線を自分のおへそに向けます。手のひらでしっかりマットを押しましょう。
 - ②吸う息では反対にお腹を床に近づけ目線を正面から少し斜め上に向けます。肩甲骨を背中側でしっかり寄せていくイメージです。顔を上げたときに首の後ろが詰まってしまうように、首の後ろを長くしたままで行いましょう。
 - ③その動きを呼吸に合わせてながら、繰り返し3~4回ほど行います。
- ※手が浮腫んでいたり、痺れがある方は肩の真下に肘をつけて行うことをお勧めします。



背骨を意識しながら背中全体をしなやかに動かすことで背中の中ばりやコリをほぐし、背骨の歪みや平背の姿勢改善が期待できます。肩甲骨や骨盤の動きがよくなるので、肩こりや腰痛の予防にも繋がります。

キャンサーケアヨガの動画は症状別にいろいろありますので、1日1動画（10分程度）を目安に取り入れてみることをお勧めします。