

予約
不要

がん患者さんにご家族の集う場所

出入り
自由

がんサロン「ハーモニー」

- ♪開催日 平成29年9月20日(水)
- ♪時間 午後2時～3時半
- ♪場所 病棟10階デイルーム
- ♪テーマ 『がんとヨーガ療法』
- ♪参加者 36名

ヨーガ療法士
河崎 幾恵先生



自分の呼吸を
知りましょう

実施しているヨーガ療法

- * ストレッチ＝患者さんは身体を伸ばす機会もないので、片手ずつ、両手などを上げる
- * 両手、頭と手を使ってアイソメトリック・プリージングエクササイズ
- * 車いすに座っている患者さんは両手で膝の押し合い
- * 立っている患者さんは中腰で膝の押し合い

声を出せない人は無音で、声を出す気持ちで
声を出せる人は声を出す

呼吸法

- ・お腹に手を当てて、大きく手を広げながら、
あー、うー、んー、

ヨーガ療法の内容

- ☆椅子を使って
今日のトピックスやヨーガを始める前に
注意することなど
- ・アイソメトリック・プリージングエクササイズ 20分
- ・アイソメトリック・アーサナ 20分
- ・呼吸法 完全呼吸法、スカプラーナーヤーマ
ナーディシヨータン
- ・瞑想 今日のヨーガを振り返って自分の身体の感覚
を確認する。
- ・会場に来るまでの今日1日を振り返る。

参加者の声

- ・ベッドの上でもできそうです
- ・ちょっとしか動いてないのに、体が熱くなりました

次回は・・・
自分でもやってみよう！
笑顔になるメイク
～体験して伝えたいこと～

ミニレクチャー：『がんとヨーガ療法』

講師：ヨーガ療法士 河崎 幾恵先生 資料より引用