ほっとサロン虹

通信
2026.6.12

ほっとサロン虹は、がん患者さんやご家族の皆様が病気や暮らしなど
気になること、相談したいことなど、お話ができる場です。

テーマ：「ヨガをやってみよう」

講師：ヨガインストラクター　松下 尊子

今月のがんサロンは「ヨガをやってみよう」をテーマに開催しました。インストラクターは、ヨガの資格を持ち、当院で医師事務作業補助者として勤務されている松下さんです。

記：がん看護専門看護師
上田 佳奈

松下さんは、「ヨガは心身をリラックスさせ、体のコリをほぐしてすっきりさせてくれるものです。ヨガを通して、ぜひご自身の体を大切にしてください。」とお話ししてくださいました。「モデルさんがやっているような難しいポーズをとることだけがヨガではありません。」という言葉に、参加者の皆さんもホッと表情が和んでいました。

今回は、椅子に座ったまま無理なくできるヨガに挑戦しました。「馬のポーズ」や「戦士のポーズ」など、座ったままでも本格的なヨガが楽しめることに驚きました。さらに、日常生活で手軽にできる工夫もたくさん教えていただきました。テレビを見ながら肩の上げ下げを繰り返す、歯磨きをしながら立った状態でかかとの上げ下げをするなどです。

参加者の方からの「いつ運動するのが良いですか？」という質問には、松下さんから「ご自身のタイミングで、やろうと思った時で大丈夫です。『ちょっと体を動かそうかな』と思った時に、ぜひ動かしてみてくださいね。」と、心強いアドバイスをいただきました。筆者も皆さんと一緒にゆっくり呼吸をしながら体を動かすうちに、体がポカポカと温まってくるのを感じました。

参加された方からは「病気になってからは体を動かしていなかったので久しぶり。懐かしくて、もっとやりたいと思った！」「ヨガはきついものだと思っていたけれど、これなら楽にできてリラックスできた。」などの声が聞かれました。

がんサロンは、同じような経験をした方々が、安心して思いを語り合える場です。がんと診断された方はもちろん、ご家族やご友人、介護者の方など、どなたでも大歓迎です。ほっと一息つきに、ぜひ気軽に遊びに来てみてくださいね。

独立行政法人 国立病院機構
岩国医療センター

【お問合せ先】 地域医療連携室　TEL 0827-35-5645