

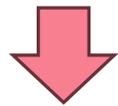
# ゆっくりリラックス、チェアヨガに挑戦

がん相談支援センター  
山嶋 ちはる

# がんと運動

## がんサロン参加者アンケート調査より頂いたご意見

- ・がん治療に立ち向かえるだけの体力の維持をしたい
- ・自宅での体力維持のホームエクササイズの方法を知りたい
- ・身近で無理なく手軽な運動の方法を知りたい
- ・運動することで心もからだも整えたい



**がん治療は身体的・精神的に大きな負担を伴います。**

治療中・治療後のQOL向上のためには、  
**無理なく継続できる運動習慣が重要**です。



# がん患者のホームエクササイズ

## \* キャンサーケアヨガ \*

がんと共に生きていく中でかかる心身のストレスを  
ヨガを通して軽減することを目的としています。

患者さんが抱える心の不安を配慮し、身体の症状にあわせた  
生活の質（QOL）の向上を目指すヨガのプログラムです。



## \* 本日のプログラム \*

チェアヨガ（椅子ヨガ）

**目的：QOL（生活の質）向上、ストレス緩和**



※チェアヨガは、椅子に座ったまで行えるヨガであり体力に不安のある方でも安全に取り組む事ができます

# チェアヨガ（椅子ヨガ）とは

- ・椅子を使って行うヨガの一形態
- ・身近にどこでも出来る
- ・立位や床に座るポーズが困難な方でも実施可能
- ・椅子に座ったまま行うため、安全性が高い
- ・呼吸法と軽いストレッチを組み合わせた構成

\*期待できる効果\*

**体力の向上・リラックス効果・**

**ストレス緩和・自律神経の安定など**



# インストラクター紹介

あのさん

全米ヨガアライアンスRYT200修了

IHTA認定ヨガインストラクター2級

ケンハマクラ チェアヨガ初級指導者



🧘‍♀️インストラクター🧘‍♀️

あの

全米ヨガアライアンスRYT200修了  
IHTA認定ヨガインストラクター2級  
ケンハマクラ チェアヨガ初級指導者修了



# 安全に運動を行うために

## ※皆さんにお願い

- ・無理のない範囲で動作を行いましょよう
- ・自己責任の範囲で運動をしましょよう
- ・見学のみでも大丈夫です
- ・体調が悪い方はご遠慮なく周りのスタッフへ声を掛けてください



それでは本日は楽しんでくださいね！！