

# アロハヨガ for キャンサー by カズサ・フラナガン

(RYT-200 & y4c certified instructor)

email: [kazusa.flanagan@gmail.com](mailto:kazusa.flanagan@gmail.com)

\*がん患者のためのヨガを開催する場所を探しています。どなたかのお家などご提供いただけると嬉しいです\*

## ヨガのガン患者に対する効果効能

がん患者は「ゆっくり休んで」と腫れ物を触るように扱われるが、人間のからだは「動く」ように作られているのだから、正常な健康状態を保つためには軽い運動は必須である。

### 1. デトックス効果

リンパシステム自体には筋肉がないのでリンパが正常に動くためには、からだの筋肉の動きが欠かせない。ヨガの特殊なポーズによって促進される心臓や横隔膜の動きによって循環器に血液が正常に流れ、そのおかげでリンパの流れも促される。リンパが運ぶ消化管から吸収した栄養分や血液から染み出た水分を、ヨガをすることで最終的に静脈とつながる胸管に正しく送り込むことが、ヨガの最大のデトックス効果と言える。

### 2. からだを丈夫にする

### 3. 関節可動域を広げる（フレキシブル効果）

### 4. 脊椎の健康を保つ

### 5. 免疫力を高める

抗がん剤などの影響でがん患者は白血球の数が減ることがある。免疫は、細菌などの病原体の侵入からからだを守る役割だが、異物が体内に入ってきたとき、白血球から分化するマクロファージなどが異物を飲み込んで処理をしてくれるため、白血球の数は大事。「免疫力」というのは、特別な臓器のことではなく、からだ全体の正常な働きによって整う病原体と戦う力。ヨガを定期的にすることによってからだ全体の働きを正常化かつ強化することが最大の目標。ちなみに、リンパ液にも白血球が含まれている。

### 6. 体重増加を防ぐ

### 7. 痛みのコントロール

### 8. 恐れや不安感を和らげる

### 9. 自らが持つボディイメージ改善

### 10. からだが元々持つ力や、健康な精神を取り戻す

PTSD (Post traumatic stress disorder; 心的外傷後ストレス障害)

がん患者の多くは治療後もなんらかの心的なストレスを抱えながら生きるが、2009年に行われたある調査で、患者のサバイバーシップの3つのパターンが明らかに。「苦悩のまま」「回復感を持って」そして「成長感に満ち溢れて」。そしてそのサバイバーの少なくとも50%が、ヨガによって精神的に安らぎを得た、と答えている。また、定期的なヨガプラクティスにより薬依存の傾向が減少することも調査でわかっている。ヨガは科学的にも医学的にもボディ・マインド・ソウル・スピリチュアリティのバランスを取ることが証明されている。