



無料

# 乳がん患者会

## 乳がんヨガでリラックス

乳がん術後の後遺症（リンパ浮腫・腕の使いにくさ）を改善、予防するため乳がんヨガ指導者と一緒にヨガを体験しませんか。



骨への転移がある方は参加前にご相談ください。

ヨガだけ、講座だけの参加も大歓迎

ヨガと講座の後、みんなで意見交換会を開催します。日頃、疑問に思っていることを話してみませんか？

同じ病気の人と話す機会があれば、聞いてみたいことがある…

こんなとき、他の人はどうしてるんだろう？



乳がんヨガ2024年度予定

場所：松下記念病院 2階 講義室  
人数：ヨガ10名（先着順）  
対象：乳がんの方

※ 土曜日のため無料バスは運行していません

8月

31日 SAT

12月

21日 SAT

3月

1日 SAT

13:00～16:00頃

申込・問合せ先：松下記念病院  
06-6992-1231（代表）

LINEでお申し込みの場合  
メッセージに「〇月〇日の  
乳がん患者会参加希望」と  
メッセージ送ってください。



# ヨガの 効果



## ヨガを行うことで 得られる効果

のうちいくつかをご紹介します

### ① 免疫力の向上

ヨガひとつの瞑想を行うことで免疫機能を高めるといわれています。

### ③ 筋力の向上

抗がん剤治療や手術の影響で体力や筋力低下が起こりやすくなります。ヨガのポーズは筋肉を強化するだけでなく筋力と柔軟性のバランス全体的に改善します。またヨガでは持久力も高まるため疲れにくくなるといわれています。

### ⑤ 心の健康向上

ヨガを行うことで気持ちが明るくなり自信がつき落ち着いて行動できるようになるなど精神面での改善がみられることがわかっています。

治療によって体力低下や気分の落ち込みなどがみられ治療を継続できなくなる人が約3割程度いるといわれています。

治療中は倦怠感などによって活動量が低下し筋力低下も起こりやすいです。そんなときに隙間時間でできる運動としてヨガをおすすめします。乳がんヨガでするポーズは家でも安全にできるものを選んでいきます。ご自身の心と体をご自身で癒すために一緒にヨガの参加お待ちしております。

乳がんヨガ指導者



理学療法士  
中村 香織

### ② 柔軟性の向上

ヨガのポーズをとることで筋肉がほぐれ関節の可動域が広がることが医学的研究で明らかになっています。

### ④ 丈夫な骨づくり

ヨガのポーズでは自分の体重を支えるものが多く骨を丈夫にするといわれています。骨はある程度体重をかけて負荷をかけることで丈夫になります。ヨガによって血中のコルチゾールというストレスホルモンが減少し骨中のカルシウム濃度が高水準に保たれ骨折しにくくなります。