



## 第2回 サロン de たぬき 「ヨーガ教室」 7月19日（水）に開催しました！

今回は、ヨーガ療法士の坂本淑子さんを講師に迎え、患者様とスタッフと一緒にヨーガを行いました。参加者は6名でした。

ヨーガでは、呼吸に集中する方法やイスに座ってできるポーズなどを教えてもらいながら、皆で実際にやってみました。

日常からはなれて、体の感覚に集中する練習をしました。

ヨーガの後は、茶話会を行い、皆で病気のこと、ヨーガの感想など、自由に話しながら過ごしました。

### ～ヨーガについて、参加者の感想～

参加者は、体を動かしたり、リラックスする等のために参加されていました。参加者6名中5名の方が、ヨーガをしてみて、体と心の状態が改善したと感じられたそうです。

次回は、9月20日（水）「化学療法中の食事」のミニレクチャーと茶話会を行います。ぜひ、ご参加ください。

お問い合わせ先 がん相談支援センター・緩和ケアチーム

