

# MS 患者のストレッチ：世界中のヨガとピラティス

(世界 MS 連合のホームページより翻訳)

6 月 21 日は世界ヨガの日でした。そのお祝いのため、私たちはなぜ世界の MS を持った人たちがヨガとピラティスを行うのか、その理由を探求することにしました。

最終更新 2019 年 6 月 19 日



ヨガとピラティスは体と心の健康を改善するために力と柔軟性に焦点を当てて、それらを大事にします。MS を持つ多くの人々は、MS の症状にうまく対処してストレスを軽減するためにヨガやピラティスを利用しています。ヨガとピラティスを定期的に行うことによって、バランス感覚、体幹や柔軟性を改善することができます。その結果、日々の活動がより楽なものになります。ヨガの呼吸と瞑想の技術は、MS を持ちながら大変な思いをしつつ生活する際の気持ちのコントロールにも役に立ちます。

私たちは、ロシア、ギリシャ、インドのヨガとピラティスを詳しく調べました。

## ロシアでのヨガと MS

ロシア MS 協会は 2 年以上にわたってモスクワで MS を持ちながら生活する人たちに MS に特化したヨガのクラスを提供しています。これらのクラスは、「ヨガプラクティカ」とモスクワ MS 協会によって始められた「人生に輝きを」プロジェクトの一部です。

そのヨガのプロジェクトは特に MS を持って生きる人達をサポートするようにできています。アクセスしやすく親しみやすい環境の中で、特別に訓練されたコーチがヨガの指導を行っています。多くの普通のジムと違って、身体が不自由な人をサポートするための特別な機器が用意されています。MS を持つ人々がヨガのポーズを練習するのに手助けするために用意された支柱装置を利用することができます。そのプロジェクトは、参加者が家でヨガエクササイズをできるようにトレーニング補助具も製作しています。

ガス＝マクレーンは有名なヨガ教師です。マクレーンは自身も MS 患者で、彼が特に興味を持っているのは、人々が MS の症状に対処するのに助けるためにヨガを教えることです。彼は、なぜ「人生に輝きを」が重要なプロジェクトだと思うのかを語ってくれました。

「これまでに素晴らしい変化がありました。この 2 年半で生徒も先生も『成長』し、お互いに相手の言葉に注意

深く耳を傾けることを学びました。定期的なクラスでは、ちょっと前まで自分には不可能だと思っていたことを生徒自身が行う手助けをします。これにより、ちょっとした奇跡が起こった気分になります」

「人生に輝きを」の生徒は、身体の機能と気分がよくなったと報告しています。彼らは自分の経験のいくつかを教えてくださいました。

「より自信に満ちた感じになって、楽しくて不安が少ない気分になりました。いろいろな体の動きが良くなるなんて、以前の私には難しいことでした。プログラムに参加すると自分は社会の一部なのだと感じられて、将来に向けての希望を持つことができました」 エヴゲニア（イスラエル人） 生徒

「クラス後には何度も気分が上がって、高揚感があります。積極的な気持ちを家にたくさん持って帰ります」 エレナ L 生徒

「ヨガをやった後、私はコンサートホールに行きました。手を叩いた時、私は自分の左の手のひらが開いて拍手できるようになっていたことが分かりました」 ターチャナ マルセバ 生徒

定期的な練習を行うと、達成不可能と思われるヨガのポーズをとれるようになります。アーサナ（ヨガのポーズ）を定期的にやることにより、脳は体の様々な部分に接続するようになります。MS を持つ多くの人々にとって、このことは人生の質を向上させるのに重要な役割を果たします。



## ギリシア MS 協会はピラティスを実施しています

ジョージ=ゲルゴギオスは、ギリシア MS 協会では毎週ピラティスのセッションを行って指導しています。座っているか横になっている間に練習できる、実践しやすいメニューを作り出すことにより、ジョージは自分のクラスすべての人がピラティスができるようにしています。私たちはジョージに、なぜ MS を持つ人々がヨガとピラティスをやるべきだと思うのか尋ねました。彼はこのように言いました。

（ギリシア動画の要旨）体幹を鍛えると楽に生活ができるようになります。

## インド MS 協会との世界 MS の日ヨガ

インド MS 協会のハイデラバード支部は、昨年、MS 患者のための 3 ヶ月シリーズの療法ヨガワークショップを開催しました。このプログラムは、インドを代表するヨガ機関の 1 つである Yogavahini と提携して世界 MS デーに開始されました。

このシリーズではグループセッションと MS を持つ人のニーズに合わせた個人クラスが開催されました。グループセッションには、世話人、すべてのヨガインストラクターと共に 20 人以上の MS の人が参加しました。一对一の個人ヨガセラピーは、参加者が自分特有の MS 症状に対処するための手助けとなりました。

参加者は、睡眠の質が良くなり、うまく排尿管理ができるようになり、そして日常的な活動をしやすくなったと報告しました。より多くのことを見つけるために、この動画を見てください。(インドの動画。長すぎるので割愛)

ヨガとピラティスを試してみたくありませんか？

※ 以上は世界 MS 連合のホームページ内の記事を日本語に翻訳したものです。

<https://www.msif.org/>

<https://www.msif.org/news/2019/07/17/stretching-with-ms-yoga-and-pilates-around-the-world/>

翻訳にあたり、認定特定非営利活動法人 日本多発性硬化症協会を通じて世界 MS 連合から記事の利用と翻訳の許可をいただきました。その際に「東京の文章を追加してみてもいい？」と世界 MS 連合から提案をいただいたので、日本で開催しているヨガを追加します。

(以下は訳者の追記。訳者は MS 患者で全国多発性硬化症友の会 東京支部 副支部長。下記記事のヨガの主催者)

## 日本の MS/NMO 患者向けヨガ

日本では、1 年以上にわたって MS の患者団体「全国多発性硬化症友の会 東京支部」が MS/NMO 患者向けヨガ「体かろやかヨガ」を月に 1 度開催しています。ヨガ講師のロペス涼子は、参加者がその日の体調に合わせて、座ったまま、横になったままで実践できるようなメニューにアレンジしながらレッスンを進めてきています。MS 患者は疲れを感じる事が多く、しばしば疲労感で悩みます。「体かろやかヨガ」はヨガの呼吸をしながら体を動かして体の巡りを良くし、MS からくる疲労感を軽減する目的で始めました。



開始当初は体の硬さを強く感じていたある生徒は、1年後には講師のサポートを受けながらブリッジができるようになりました。「ブリッジできるなんて信じられない！いつか自分の力だけでもブリッジしてみたい」と彼女は語ります（彼女は NMOSD で視力を失っています）。レッスンはソフトなヨガメニューが中心ですが、定期的なヨガによってしっかりと体幹が鍛えられ身体能力が向上しているようです。

レッスン後は「体がかろやかになった気分」でハーブティーを飲みながら持ち寄ったお菓子を食べてつ会話を楽しむ、ちょっとだけ優雅な気分を楽しめる患者交流会になっています。ヨガだけでなく交流会も楽しみのひとつで、MS のストレス軽減に役立っています。

## **Yoga for MS / NMO patients in Japan**

In Japan, for over a year, a patient group “National Multiple Sclerosis Friends' Association Tokyo Branch” holds MS / NMO Patient yoga “Karada karoyaka Yoga(Body gentle yoga)” once a month. Yoga instructor Lopez Ryoko has been promoting lessons while arranging the menu so that participants can practice while sitting down and lying down according to the physical condition of the day. MS patients often feel tired and often suffer from its fatigue. "Body gentle yoga" started with the purpose of moving the body while breathing in yoga and to improve the circulation of the body and reducing the fatigue from MS.

“Karada karoyaka Yoga(Body gentle yoga)” has been started with the purpose of moving one’s bodies while yoga breathing to improve their circulation and to reduce the fatigue from MS.

One student who had a strong sense of body stiffness at the beginning has been able to bridge with the support of the instructor . "I can ‘t believe that I can bridge! I hope to bridge with my own power someday," she says(she has lost her eyesight due to NMOSD).

The lessons are centered on the gentle yoga menu, but regular yoga seems to strengthen the trunk and improve physical ability.

After the lesson, it is a small patient meeting where participants can enjoy the slightly elegant feeling while enjoying the conversation, eating the sweets they brought along and drinking herbal tea with the feeling that their bodies are soft. Not only yoga but also a patient meeting is one of the pleasures, and it helps to reduce stress in MS/NMO.