

# 岡部 朋子 医療とヨガの融合で患者をサポートする、メディカルヨガセラピスト

文 高橋 誠

Text by Mac Takahashi

学校法人慈恵大学広報推進室長  
医療・健康コミュニケーション

一般社団法人日本ヨガメディカル協会岡部朋子代表理事（ルナワークス主宰）は、米国在留中に、ヨガが高齢患者の症状改善、健康維持、健康管理に積極的に活用されていることに触発され、メディカルヨガの学びを深め、日本人として初めて国際ヨガセラピスト



写真(左) 岡部氏が監修した書籍『メディカルヨガの処方箋』(ハベルプレス)は、世界で最も読まれているメディカルヨガのバイブル。疾病や症状別に対処法が紹介されている。写真(右) 帝京大学外科新見正則准教授との共著『メディカルヨガ 誰でもできる基本のポーズ』(新興医学出版)。

協会認定の資格を取得しました。「呼吸ができれば誰にでもできる」というメディカルヨガは、ストレッチやエクササイズ、リラクゼーションの概念に近く、簡単な息の仕方や安全なポーズの工夫で、多領域の医療を補完し、健康に導きます。

岡部氏は、「ヨガセラピー」(医療を

サポートするヨガ)の領域をも開拓、2016年、日本ヨガメディカル協会を設立し、メディカルヨガの実践・研究の場を作り、人材育成にも注力しています。シニアヨガ、乳がんヨガ、マタニティヨガのニーズは高く、「寝たきりの方に、ちよつとした呼吸の工夫を伝授するだけで生き生きとした」、「乳がん患者さんの不安やうつの緩和や、不眠の改善に効果があった」などの有用性が報告されています。

## 医療スタッフのサポートも

日本乳癌学会の乳癌診療ガイドラインでは、乳癌治療中、治療後に行うヨガが、不安やストレスの軽減、QOL向上の推奨治療(グレードB)に挙げられ、エビデンスレベルの高い補完・代替医療として紹介されるまでになっています。さらに岡部氏は、「日本の医療スタッフは米国に比べ、八面六臂の活躍で自己犠牲的に患者に尽くしている。それだけに疲弊もしている現状にメディカルヨガが助けにならないか」と福利厚

生の一環として医療スタッフ向けヨガ教室を実践しました。医療、看護、介護、福祉―連携する領域を広げ、真摯に粘り強くエビデンスを積み重ねる岡部氏。大きな可能性を秘めるメディカルヨガの健康効果。益々の普及が期待されます。



## Profile

学校法人慈恵大学広報推進室長。医療・健康コミュニケーション。  
東京生まれ横浜育ち。慶應義塾大学経済学部卒。ミズノ広報宣伝部、リクルート宣伝企画部、米国印刷会社NewDesignConcepter(LA在住12年)、食品会社エグゼクティブPRアドバイザー、ゴルフ場経営など日米複数企業の広報・マーケティング職を経て、2004年より現職。医療・健康情報の伝達スキル向上を目指し「病院広報研究会」主宰。  
ダイヤモンド・オンラインで連載コラム「森田療法式・心の健康法」を執筆中。  
趣味はゴルフ、ワイン(日本ソムリエ協会ワインエキスパート#58)。

Medicine Health  
医療・健康分野のスーパーパイオニアたち