



医道の日本9月号に  
当校が紹介されました

◎ヨガ—東洋医学とヨガの親和性を生かす—

【レポート】

鍼灸学校 + ヨガ講習

東京医療福祉専門学校が治療家向けのヨガ講習を開講

## 高齢者でも取り組みやすい 「グラヴィティヨガ」

東京医療福祉専門学校では2018年から治療院でも取り入れやすいソフトな「グラヴィティヨガ」の講座を設けた。学生や卒業生、学外からの受講があり、同校の新しい魅力になりつつあるという。「グラヴィティヨガ」の特徴とヨガ講座を導入したきっかけを聞き、実際に体験してみた。(写真・文：編集部)

### 自分の体重で呼吸、姿勢、動きを整える

「グラヴィティ」(gravity)とは「自重」の意味で、グラヴィティヨガは専用のアングルドボルスター(右下写真)に自分の体重を預け、すべて寝たポーズと座位で行う。これにより「深い自然呼吸から柔軟で滑らかな動き、長時間美しい姿勢の維持」ができるプログラムとなっている。転倒のリスクが少なく、がんばらないことをコンセプトにしているため、関節可動域が狭い人や高齢者でも気軽に取り組めるのが特徴である。

「深い自然呼吸から柔軟で滑らかな動き、長時間美しい姿勢の維持」を補助するアングルドボルスターは、2006年に大阪市西区に一般社団法人グラヴィティヨガ協会を設立した栗原睦裕氏(同協会理事長)とヨガ指導者の神谷よしみ氏が、平均的な日本人の体型にあわせて設計した。直径が20センチあるの

で肩甲骨が回しやすく、肩甲骨の内側にボルスターが収まることで胸郭が開きやすくなる。片方の端に傾斜をつけ、ここを仙骨から腰部に添わせて背臥位のポーズをすれば、脊柱に負担がない。高反発ウレタンの芯に綿を巻いてやわらかくし、カバーは耐久性の強いソファ生地を使用している。

バスタオルやタオルケットを巻いて円柱にし、片側に20センチほどの傾斜をつけて代用してもよい。



傾斜をつけたアングルドボルスター。腰部や脊柱への負担がなく、胸郭の可動域を広くする  
(写真提供：グラヴィティヨガ協会)



グラヴィティヨガを開発した協会理事指導者の神谷よしみ氏。指導者の育成、プログラムの開発に携わる



リハビリデイサービスでの導入例(写真提供：グラヴィティヨガ協会)

鍼灸学校 + ヨガ講習

栗原氏によると「大阪では鍼灸院や整骨院がグラヴィティヨガを取り入れているケースが多く、デイサービスが終わったあとにグラヴィティヨガを行うところもあります。ヨガと治療の組み合わせで継続しやすいようです」とのこと。同協会では2010年より大阪と福岡でグラヴィティヨガの指導者の育成を始めたが、「現在ではフィットネスクラブからのオファーが増え、指導者が足りない」という人気ぶりのようだ。

2019年春に日本臨床運動療法学会<sup>※1</sup>の日本組織(Exercise is Medicine Japan: EIMJ)が発足したことに伴い、「業に代わるヨガ療法」を担当する公認団体として内科領域と外科領域で効果的なヨガのプログラムを研究。エビデンス構築を目指し、医療機関との連携にも力を入れる。

### 「ヨガ指導ができる 医療資格保有者」のニーズ

そんなグラヴィティヨガの指導者を養成

する講座を、2018年から東京で、しかも鍼灸マッサージの養成施設で受講できるようになった。高山智仁氏(東京医療福祉専門学校東洋医療学科学科長、キャリアセンター長)は、養成講座を導入した経緯を次のように語る。

「全国に鍼灸師の養成施設が92校ある今、どの学校も学生を集めるのに苦労しているのが現状です。当校でもスポーツ、美容、訪問マッサージの講座を設け、学生の要望に応えています。さらに新しい企画を練っていたとき、ある企業の代表を通して大阪に拠点を持つ一般社団法人グラヴィティヨガ協会の栗原睦裕さんに会いました。グラヴィティヨガは医療機関、治療院に取り入れられている実績があるということで、まずは当校内で無料体験の実施を企画しました。在校生や卒業生に案内を送ったところ、延べ70人以上から参加申込があり、ヨガへの関心の高さを感じました」

高山氏自身もグラヴィティヨガの無料体験を受け、自律神経を調整する鍼灸との共通

※1 アメリカスポーツ医学会が運営するEIM(Exercise is Medicine、「業に変わる運動療法」を提唱する団体)の運動医学の研究組織。

性を実感したという。ヨガには神秘的なイメージと、隣の人との競争意識で無理なポーズをとり怪我をしてしまうケースがあるため、それまではあまり興味を持ってなかったが、「グラヴィティヨガはほとんど寝たポーズで行い、治療院に来た患者さんが無理なく取り組むことができることが分かりました。在校生や卒業生のように、医療の国家資格保有者やそれを目指す人たちは身体の仕組みの勉強をしていてヨガのポーズの意義も理解できる。治療とヨガの両方をできる人材を育成しよう」と考え、導入を決めた。

「鍼は怖いからヨガを教えてくれるなら鍼灸院に行きたいという人や、ヨガの帰りに来院する患者さんが意外に多いので、地域住民に無料のヨガ教室を行って、そのあと鍼灸を知ってもらえることもできるでしょう。さらに、1人3000円として10人のヨガのグループレッスンを1時間行えば3万円。鍼灸の場合、例えば60分1人6000円の治療5時間に相当します。つまり、ヨガの導入で収益の面でも好ましい結果を出せます」

高山氏によると、同校には業界関連のグループ企業など1000社以上から求人募集があるが、グラヴィティヨガのことを伝え、関心を寄せる企業が何社かあり、ヨガ指導者を迎えたいとの要望もあがってくるという。

そして2018年、同校はグラヴィティヨガ協会と契約を結び、東京で唯一、グラヴィティヨガの指導者養成講座を行えるようになった。現在の2期生23人は同校在校生や卒業生のほか、一般や他校、関心を寄せた企業からの受講者で埋まった。



高山智仁氏(左、東京医療福祉専門学校)と栗原睦裕氏(右、一般社団法人グラヴィティヨガ協会)

### 治療院のベッド上で行う コース設定も

講座は2つのコースがある。「ヨガインストラクター総合コース」はグラヴィティヨガをベースとし、ハタヨガとともに総合的にヨガを学ぶ。「メディカルグラヴィティヨガコース」は解剖学をより深く学び、整骨院、鍼灸院など、ベッドで行う治療院向けのパーソナルケアヨガプログラムを修める。変形性膝関節症や股関節症など、個々の患者の症状に合わせたシーケンスを組み合わせて行うことができるようになる。また、メンタル面へのアプローチとして欠かせない言葉の力を重視し、発声、滑舌、話し方のカリキュラムも組まれている。

4月に開講、12月で修了というプログラムだが、途中からの受講や一時休講も可能。合計102時間18日間のカリキュラムを修了して実技試験と筆記試験に合格すれば、指導者の認定が授与される<sup>※2</sup>。

※2「ヨガインストラクター総合コース」「メディカルグラヴィティヨガコース」の受講料はそれぞれ税別で32万5000円。両コースを取得したい場合は、40万5000円(2019年度の受講料)。東京医療福祉専門学校生、卒業生へは別途受講料が設定されており、優先的に受講ができる。お問い合わせは、東京医療福祉専門学校 (tel.03-3551-5751、担当:高山)、または一般社団法人グラヴィティヨガ協会事務局 (tel.06-6484-7314) へ。



トレーナー歴20年以上、グラヴィティヨガ協会指導者の齋田優氏によるヨガ解剖講習



実技は2人1組で行う。坂口雅明氏(手前、東京医療福祉専門学校教員)は夫婦で受講中。ボルスターの上で胸郭を開きながら頸部のストレッチの補助を受けている



立位で行うベーシックな「ハタヨガ」を学ぶカリキュラム

### 体験してみました

神谷よしみ氏によるグラヴィティヨガのパーソナルレッスンを体験することができました。最初に「今、お体に気になるところはありますか?」という問いがあり、座位でボルスターを仙骨部につけ、傾斜に沿って背臥位になる。協会オリジナルのBGMを聴きながら、深呼吸を繰り返し、ボルスターの上でベルトを用いてストレッチをしたり、ボルスターを横にして腹臥位、腹筋のストレッチ



チをしたりを約60分。神谷氏はシンプルな言葉で誘導していく。その声のトーンと言葉の間

が心地よく、最後のシャヴァーサナ(完全弛緩のポーズ)で記憶がなくなり、ティンシャの音色と神谷氏の声で現実に戻った。

「今のは何だったのだろうか?」

その身体感覚と安寧が、鍼灸治療を受けたときによく似ていた。あとで神谷氏に聞いてみると、意識は覚醒した状態でありながら深い眠りに落ちている、睡眠を超えた深い休息状態、とのことだった。

ボルスター上で深い呼吸ができるようになり、軽く汗ばむが、無理なポーズはない。

(読者にも体験していただきたいと思い、ボルスターとDVDのセットをご提供いただきました)

### 読者プレゼント

グラヴィティヨガ専用アングルドボルスター、DVDセットを1名様にプレゼントします。



- 締切** 巻末のアンケートはがきでお申し込みください。
- 応募方法** 本誌(9月号)に綴じ込みの愛読者はがき、もしくは医道の日本社Webサイトの「月刊『医道の日本』2019年9月号読者アンケートフォーム」よりご応募ください。
- 条件** 誌面充実のため、本誌へのご意見・ご要望欄へのご記入を当選の条件とさせていただきます。
- 締切** 2019年9月20日(金)

※読者アンケートフォームからのご応募の場合は2019年9月20日(金)23時59分までとなります。  
(URL: <https://www.idononippon.com/magazine/present/>)