

# ME/CFS アイソメトリックヨガプログラム 1 (座った姿勢)

## (1) 整える：自然呼吸の意識化

手の平を、お腹と腰に当てて自然呼吸を感じます  
(内受容に意識を向けます)



## (2) アイソメトリック負荷

### ① 両手の後ろ引き

息を吸いながら両腕を後ろに回し、肩、腕、指に 30~50%程度の力を入れ有音「ん〜」といいながら、胸を反らせて筋緊張させ、吸う息で力を抜いて、「ん〜」で息を吐きながら両手のひらを太ももの上に戻しリラックス。(上半身や腕全体が緩んだのを感じましょう)  
有音でもう1回、無音で1回、繰り返しましょう  
(線維筋痛症を合併している患者さんは、省略してもよいです)



### ② 両手のひら押し

胸の前で両手の平を斜めにあわせて、有音「ん〜」で息を吐きながら手のひらを 30~50%程度の力で押し合い、吸う息で力を抜いて「ん〜」で息を吐きながら、手の平を太ももに戻しリラックス。(緩んでいるのを確かめます)  
有音でもう1回、無音で1回、繰り返しましょう



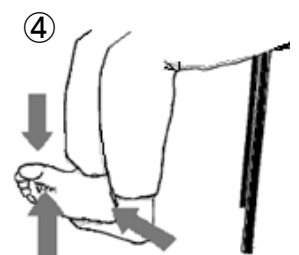
### ③ 両手の平の引き合い

両手の指を胸の前で上下に握り、肘をひらき「ん〜」で息を吐きながら、30~50%程度の力で両手を引き合い、吸う息で力を抜いて「ん〜」で息を吐きながら、手の平を太ももに戻しリラックス。  
有音でもう1回、無音で1回、繰り返しましょう



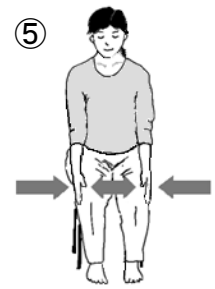
### ④ 足首の前後押し

足のかかとと床につけておき、息を吸いながら足首を前後にからませて「ん〜」で息を吐きながら、足首、踵 30~50%程度の力で押し合います。このとき、足の指先にも力をいれてみましょう。息を吐きったら、吸う息で力を抜いて「ん〜」で息を吐きながら、両足をそろえます。緩んだのを感じたら、足首の前後を変えて同じ動作を繰り返します。  
有音でもう1回、無音で1回、繰り返しましょう



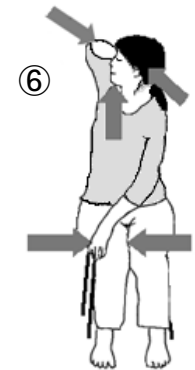
### ⑤ ひざ押し

両足をそろえて、手のひらを膝の外側に当てて「ん〜」で息を吐きながら、30〜50%程度の力で、手の平と膝を押し合い、吸う息で力を緩めて「ん〜」で息吐きながら、手のひらを太ももに戻しリラックス。(力が抜けたのを感じましょう)



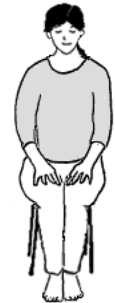
### ⑥ ねじり

体をねじりながら、右手を側頭部、左手を膝に当てて、30〜50%程度の力で、右手と側頭部、左手と膝を押し合い、吸う息で力を緩め、「あ〜」で息を吐きながら、ねじりをゆっくりほどきつつ、両手の平を太ももに戻します。(緊張からの解放を感じましょう)



## (3) 腹式呼吸

練習がうまいくくと、呼吸は自然に深く、長く、整った、呼気の長い腹式呼吸になるので、その呼吸を静かに観察しましょう。



## (4) 整った状態で日常生活を送る

終わったら、この整った状態（静かでおだやかな気持ち、焦りと力が抜けた状態、自分の体が愛おしく感じられる状態）が長く続くよう、日常生活を工夫してゆきます。

### アイソメトリックヨガを練習するときの注意点

- 1) アイソメトリックヨガを練習する時には、力を入れ過ぎないように気をつけてください。最大筋力の30%から50%の力で行うのが適切です。
- 2) アイソメトリック負荷は、呼気で行い、吸息とともに力を抜いた後は、呼気とともに負荷前の姿勢にゆっくり戻します。(反動で戻さないようにしましょう)
- 3) アイソメトリック負荷は、個人の呼吸の状態に応じて、3秒-10秒かけて行い、同じ時間をかけてゆっくりと力を抜きます。
- 4) 各動作は数回ずつ行い、例えば3回のときは、最初の2回は有音（声を出す）で、最後の1回は無音（音を出さない）で行いましょう。

アイソメトリック負荷をかけるときは筋緊張と交感神経活動が亢進しますが、ゆっくりと最初の姿勢に戻るときは、力を入れていた部分の筋弛緩と血流増加が生じるため、その部分が緩んで暖かくなります。さらに負荷前よりも可動域が拡大してることがわかります。ポーズを作るときよりも、ポーズから最初の姿勢に戻す時と、その後のくつろぎが重要です。意識化して行ってみましょう。

労感が強い場合、集中力が続かないときは、このプログラムを分けたり、練習回数を減らして、練習してください。そして労作後疲労（post-exertional malaise）を避けるようにしてください。

## You Tube を見ながら練習する患者さんへ

1回目は、区切りながらでいいので、ただ見て、大体の流れを理解してください。疲れるかもしれないので、見ながら練習しようとしなくてください。およそのやり方がわかったところで、2回目以降に、パートごとに見ながら練習してください。膝を抱えるアイソメトリックヨーガの練習から始めるのがやりやすいと思います。3回目で理解するくらいのつもりで考えてください。

正しく練習できたら「体が温くなる」、「頭の中が静かになる」と思います。この効果は一つのパートだけの練習でも得られます。こういう実感がえられない場合は、力の入れすぎ、呼吸が速くなりすぎ、注意が散漫になっている（今動かしている筋肉や呼吸の変化を感じながら、つまり今の体に注意を向けたまま練習してください。次のポーズのことや、心配事を考えながら行くと効果は少なくなります）、ポーズを作ることにはしか注意が向いていない（血流が良くなって、リラックスできるのはポーズが終わった後です。ですからポーズが終わった後、普通の状態に戻す時の方が、もっと大切です。ゆったり、ゆっくり戻してください。そしてじわーっと血液が流れて温くなる、ポーズをしていない反対側の手足よりも軽くなっている感じを味わいます。）、などの理由が考えられます。

体を動かす元気もない日は、お腹か胸に手を当てて自然呼吸を感じながら、ゆっくりと呼吸を整えるだけでもよいです。呼吸を整えると自然に気持ちも整う（不快な感情にとらわれず、離れた気持ちになる。少しの良い変化に気付きやすくなる、注意が向くようになる。）と思います。

### アイソメトリックヨガを効果的にするポイント！

アイソメトリックヨガの練習を、より効果的なものにするために次の点に注意してください。

(1) 力の入れ具合：どの程度の力の入れ具合が良いかをしるために、いくつかの方法があります。①まず、力を入れて練習してみて、そこから半分の力、さらにその半分の力。。。と、力を抜いて行ってみてください。その日、心地よい、無理なくできる、と感じる力加減で練習します。②有音（ウーと声をだして練習）を観察する。力を入れすぎると声はでません。スムーズに長く声が出せる力加減で練習するがベストです。無理で余分な力が抜けている証拠だからです。

(2) 「気づき」を日常生活に応用する：毎日練習しても、20分か30分の練習です。これによって得られる効果はわずかです。より大切なのは、この練習を通して、自分を客観視できる時間を持つこと（例えば、今まで力が抜けていなかった、頭の中が忙しすぎた、リラックスしているつもりでもできていなかった、わけもわからずがむしゃらに生きてきた）、気づいたことを日常生活の中に生かすこと、特に限られたエネルギーの中でできる工夫のレポートリーをふやすこと、そして今の自分を愛おしいと思える時間を増やしてゆくことにあります。

(3) 線維筋痛症を合併している患者さんへ：わずかな動作でも痛みが走る時には、動作はやっているつもりで呼吸だけ真似てください。自然呼吸を感じる、もしくは小さな声でウー、もしくはアーといいながらゆっくりと呼吸をする、そのときに自分の声と呼吸に注意をむける（そのことで、一瞬でも、痛みから注意が離れる）練習

をしてみてください。体に注意を向けると痛みが強くなる場合は、有音で（声をだしながら）練習すると、声に注意が向くので、少し楽に練習できます。次第に声を小さくしてゆき、無音でも練習できるようにしてゆきます。

## ● 有音と無音で練習する意味

声をだすことによって、力を入れすぎているかどうか、自分でわかります（力を入れすぎていると、呼吸が止まってしまう、声が出なくなってしまう）

声をだすことによって、ゆっくり、力みなく息がはけているか、自分も、ヨガを指導している人も観察できます。

声をだすことによって、注意が体の中に向かう程度を調節できます（体の中に注意を向けると、痛みや倦怠感が強くなる人、不安になる人、つらい記憶を思い出す人がいます。声を出しながら練習すると、声にも注意が向きますので、体の中に向かう注意を調節でき、練習による不快な症状の出現を調整できます）。

このプログラムを正しく練習すると、患者さんの中には次のような変化を感じる人がいます。

- ・ 体が軽く温かくなる。
- ・ 疲労感と痛みが軽くなる。
- ・ アイドリング状態（何もしていないときでも、頭の中が考え事でいっぱい状態）の頭の中が、静かになる。

このような心身の状態が続く様、定期的に練習してください。

またこの状態が普段の生活の中でも持続するよう、日常生活を工夫してください。

## You Tube タイトル

筋痛性脳脊髄炎・慢性疲労症候群 ME CFS 患者さんのための座位で行うアイソメトリックヨガプログラム

第一版 （作成 2018年8月20日）

岡 孝和 国際医療福祉大学医学部心療内科学

脇田 久子

日本ヨーガ療法学会